

## Anexo 1



### Devoción personal Cuadernillo de lectura, orientaciones y ejercitación

*“Por lo tanto, quien oiga mis enseñanzas y las **ponga en práctica**, será como el hombre prudente que construyó su casa **sobre la roca**. Llovió fuerte, los ríos crecieron, los vientos soplaron y golpearon contra aquella casa. Sin embargo, la casa no se cayó porque estaba construida **sobre la roca**”.*

Mateo 7:24-25, PDT (énfasis añadido)

## CONTENIDO

Breve introducción.....	4
Algunos comentarios para los coordinadores.....	6
Guía de Autoevaluación para los coordinadores.....	10
Parte 1: Orientaciones prácticas.....	0
El estudio devocional de la Biblia.....	1
Orientaciones para el estudio bíblico devocional.....	3
Algunos recursos útiles .....	18
La oración personal .....	24
¿Por qué nos cuesta ser perseverantes en la oración? .....	24
Algunas orientaciones sobre la oración .....	28
Sugerencias para el paso a paso .....	31
Algunos recursos útiles .....	33
Parte 2: Posibles dificultades y cómo superarlas .....	35
Problemas con la Interpretación-Aplicación del texto.....	36
Las Escrituras como su propio intérprete.....	62
Parte 3: Ejercicios estructurados.....	68
A. La Palabra de Dios .....	74
Ejercicio 1. Experimentando el amor de Dios .....	74
Ejercicio 2. Entregando nuestras cargas a Dios .....	77
B. La naturaleza .....	81
Ejercicio 3. Los cielos cuentan la gloria de Dios.....	82
C. La providencia divina.....	85
Ejercicio 4. El gran conflicto en nuestra vida.....	87

D.	Nuestra conciencia y las impresiones del Espíritu Santo .....	92
	Ejercicio 5. Nuestra necesidad de Dios .....	93
E.	Perspectiva bíblica integral .....	96
	Ejercicio 6. Aceptación y Consagración frente a las dificultades .....	97
	Ejercicio 7. Estudio devocional por temas .....	99

## Breve introducción

Este cuadernillo tiene recomendaciones prácticas, explica dificultades comunes al usar la Biblia y cómo superarlas y, también, incluye ejercicios de devoción personal paso por paso. Fue hecho pensando en aquellos jóvenes y adultos que 1) están empezando a conocer a Dios, 2) conocen al Señor, pero tienen problemas para mantener una devoción personal diaria, o 3) tienen una vida devocional fuerte, pero quieren profundizarla más.

Las lecturas y actividades propuestas son el resultado de mucho estudio de la Biblia, oración, lectura de libros cristianos, investigación, diálogo y experiencias personales y grupales. Sin embargo, no pretenden ser perfectas. Al escribir este material, tuvimos en cuenta a personas de 12 años en adelante, así que, para que sea más fácil y fluida la lectura, optamos por simplificar algunos conceptos teológicos más complejos.

Esperamos que este material sea de bendición para ti, así como lo fue en nuestras vidas. Tener una relación personal con Dios es lo mejor que te puede pasar. Nada le dará mayor sentido y plenitud a tu vida.

Si quieres hacernos recomendaciones, compartir tus experiencias con estas actividades o recibir más ejercicios, escríbenos a [augustodls1978@gmail.com](mailto:augustodls1978@gmail.com).

## Abreviaturas

Este cuadernillo contiene muchas frases o citas de Elena G. de White. Para saber de qué libros están tomadas esas frases, consulta la siguiente lista de abreviaturas.

CC: <i>El camino a Cristo</i>	MC: <i>El ministerio de curación</i>
CM: <i>Consejos para los maestros, padres y alumnos</i>	MCP: <i>Mente, carácter y personalidad, tomos 1 y 2</i>
CN: <i>Conducción del niño</i>	MJ: <i>Mensajes para los jóvenes</i>
	MM: <i>El ministerio médico</i>

COES: <i>Consejos sobre la obra de la Escuela Sabática</i>	MR: <i>Manuscript releases</i> , tomos 1-21
CRA: <i>Consejos sobre el régimen alimenticio</i>	MS: <i>Mensajes selectos</i> , tomos 1-3
CS: <i>El conflicto de los siglos</i>	MSV: <i>¡Maranata: el Señor viene!</i>
DMJ: <i>El discurso maestro de Jesucristo</i>	Mu: <i>La música</i>
DTG: <i>El Deseado de todas las gentes</i>	NEV: <i>Nuestra elevada vocación</i>
Ed: <i>La educación</i>	PP: <i>Patriarcas y profetas</i>
ELC: <i>En los lugares celestiales</i>	PVGM: <i>Palabras de vida del gran Maestro</i>
Ev: <i>El evangelismo</i>	Te: <i>La temperancia</i>
HD: <i>Hijas de Dios</i>	TI: <i>Testimonios para la iglesia</i> , tomos 1-9
JT: <i>Joyas de los testimonios</i> , tomos 1-3	TM: <i>Testimonios para los ministros</i>

## Algunos comentarios para los coordinadores

“[En la escuela de los profetas] *se fomentaba el espíritu de devoción y no solo se enseñaba a los alumnos que debían orar, sino la forma de hacerlo, de acercarse al Creador, de ejercitar la fe en él y de comprender y obedecer las enseñanzas de su Espíritu. El intelecto santificado sacaba del tesoro de Dios cosas nuevas y viejas...*”  
Ed, p. 45, énfasis añadido

Esta sección está dirigida a quienes coordinan actividades grupales o desean incorporar ejercicios de devoción personal en la asesoría o acompañamiento espiritual individual. Si esta no es tu situación, puedes pasar a la siguiente parte.

A continuación, se describen aspectos claves que los coordinadores deben tener presentes y destacar con los participantes.

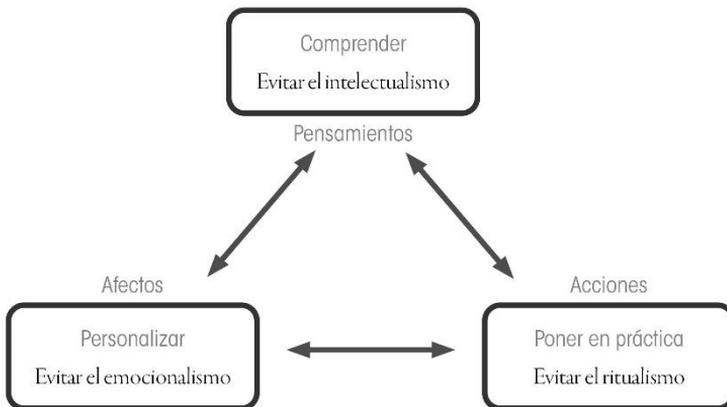
**Relación personal con Dios.** El objetivo de las actividades propuestas es fomentar una conexión auténtica con Dios, priorizando una relación viva, personal y significativa que incluya, pero vaya más allá, de los conceptos teóricos.

**Correcta interpretación y aplicación.** Para propiciar la experiencia personal con Dios, se apunta a que los participantes comprendan y apliquen de manera adecuada las Escrituras, reconociendo que la comprensión y la aplicación son aspectos inseparables de la experiencia cristiana. Una buena comprensión facilita una aplicación efectiva, y una aplicación sólida fortalece y profundiza la comprensión. A menudo, los modelos educativos occidentales han enfatizado la importancia de adquirir conocimientos antes de ponerlos en práctica. Se ha tendido a considerar que una sólida comprensión precede a la habilidad de aplicarlos correctamente. En contraste, en esta propuesta, se busca que ambos aspectos sean prioritarios. En algunos casos, la reflexión teórica puede proponerse después o de manera simultánea a la implementación práctica y la experimentación, o viceversa. Se entiende que tanto la

personalización como la puesta en práctica de las Escrituras forman parte de la aplicación.

**Principio de personalización.** Es crucial resaltar la importancia de vivir o experimentar los contenidos aprendidos, reconociendo y aceptando las Escrituras como dirigidas a cada participante personalmente. Durante los ejercicios devocionales, la prioridad no radica en la teorización general ni en aplicar conceptos a otras personas, preparar sermones para compartir o cumplir mandatos sin estar identificados con ellos. Aunque se pueda compartir la experiencia más adelante, es esencial tener apertura y concentrarse en el examen propio y la aplicación personal.

**Interdependencia y equilibrio comprensión-personalización-práctica.** En línea con todo lo anterior, se promueve una perspectiva integral para la devoción personal, resaltando la importancia de la armonía y el equilibrio entre la comprensión, la conexión con nuestra vida y la toma de decisiones prácticas. Es crucial evitar extremos como la *intelectualización* excesiva, el *emocionalismo* y la búsqueda de sensaciones intensas sin base bíblica sólida, como también el *ritualismo* vacío, que implica seguir prácticas formales sin comprender ni internalizar su sentido.



**Enfoque centrado en el cómo.** Respecto a las prácticas devocionales, es habitual que las personas estén familiarizadas con las indicaciones sobre *qué* tienen que hacer, cómo orar, leer la Biblia o reflexionar en ella. Sin embargo, las recomendaciones detalladas sobre *cómo* realizar estas acciones son menos comunes. Esta propuesta busca ir más allá de simplemente proporcionar información y se enfoca en brindar orientaciones con ejemplos concretos sobre cómo llevar a cabo estas prácticas.

**Aprendizaje activo.** En línea con el punto anterior, se promueve que cada participante desempeñe un papel activo y protagónico. La labor no concluye ni se limita únicamente a proporcionar información relevante. Se destaca la importancia de poner en práctica y ejercitar lo aprendido para que los participantes puedan tener *experiencias devocionales significativas y transformadoras*.

**Cuidado y respeto a la privacidad.** Si bien la atención está centrada en la aplicación personal, es muy importante preservar la intimidad y privacidad de los participantes manteniendo discreción en las actividades relacionadas con asuntos privados. No se debe exponer ni requerir que los participantes compartan información privada con los coordinadores ni con otros participantes. Aunque las actividades y talleres se realicen en grupo, se centran en la ejercitación individual. Durante los momentos de puesta en común grupal, se debe dar prioridad a compartir las secciones iniciales de interpretación del texto bíblico y las posibles aplicaciones generales, evitando la exposición de los asuntos concretos más privados o personales. Las entrevistas personales y los espacios de mentoría individual son un buen complemento de las actividades grupales.

**Singularidad y continuidad.** Partimos de la premisa de que cada persona es única, por lo tanto, sus sensibilidades, habilidades y expresiones espirituales y devocionales también lo son. En este sentido, sin descuidar la correcta interpretación y aplicación de las Escrituras, se presentan y se anima a explorar diferentes alternativas que resuenen de manera personal. Esto fomenta el descubrimiento de una forma singular de prácticas devocionales que perduren en el tiempo, se incorporen a la vida cotidiana y reflejen la singularidad de cada individuo. De esta

manera, se busca lograr una conexión más profunda, auténtica y personal con Dios.

**Actitudes y experiencia personal de los coordinadores.** Se destaca la importancia de que tanto los coordinadores como los participantes con más conocimientos eviten adoptar una actitud de erudición o grandiosidad espiritual. No deberían presentarse como dueños de todas las respuestas. Aunque sus conocimientos bíblicos y experiencias al acompañar a otros les otorguen una perspectiva valiosa, es esencial recordar que cada individuo enfrenta desafíos únicos. Los coordinadores deben asumir más el papel de compañeros de viaje que de expertos, compartiendo también, de manera prudente y en momentos oportunos, sus propias experiencias y desafíos. En lugar de quitar autoridad a los coordinadores, esa apertura conveniente y juiciosa puede ayudar a los participantes en su desafío de crecimiento espiritual. También es fundamental que los coordinadores comprendan bien y hayan experimentado personalmente la aplicación de las actividades que coordinen. Todo esto contribuirá a cultivar un ambiente grupal caracterizado por el respeto, la calidez, la aceptación y el compañerismo mutuos.

En las siguientes páginas, se presentan los materiales de lectura y ejercitación que se utilizaron en diversos talleres, seminarios y clases bíblicas de devoción personal, entre otras actividades. La información está organizada de manera lógica, comenzando con las orientaciones y los ejemplos básicos y culminando con los ejercicios estructurados. No obstante, en la práctica se sugiere ser flexibles en el orden en que se presentan y adaptarlo al contexto.

En la coordinación de talleres, clases y seminarios, la experiencia sugiere que lo más adecuado es comenzar dedicando entre uno y tres encuentros para realizar algunos de los ejercicios estructurados (por ejemplo, ejercicios 1, 2 o 6) de forma que los participantes comiencen a “aprender haciendo”. En los siguientes encuentros se pueden presentar las orientaciones prácticas mientras se proponen ejercitaciones breves. También se pueden entregar esos contenidos como material de lectura y continuar con los ejercicios estructurados, pero realizando menciones

más específicas sobre las orientaciones prácticas a medida que se las utiliza. Posteriormente, se pueden presentar los contenidos vinculados a los posibles errores y cómo evitarlos, dando lugar al análisis de casos y al diálogo grupal sobre los ejemplos. En los últimos encuentros, se pueden realizar el resto de los ejercicios estructurados para concluir con ejercicios no estructurados, permitiendo a los participantes seleccionar los textos y las orientaciones prácticas que deseen aplicar.

<b>Posible cronograma de actividades</b>	
A	Ejercicios estructurados (por ej., ejercicios 1, 2 o 6)
B	Orientaciones prácticas (y su ejercitación)
C	Posibles dificultades y cómo superarlas (análisis de casos y diálogo sobre los ejemplos)
D	Ejercicios estructurados (resto de los ejercicios)
E	Ejercicios no estructurados (con la hoja de estudio y registro devocional)

Asimismo, también es posible emplear los ejercicios estructurados de forma individual en un solo encuentro grupal, o en el ámbito del asesoramiento o el acompañamiento espiritual personal, o como un complemento de los estudios bíblicos convencionales, de acuerdo con las necesidades y circunstancias específicas de cada persona. En estas instancias, se pueden utilizar varios de ellos o incluso limitarse a uno solo, dependiendo de lo que se considere más apropiado en cada caso.

Finalmente, algunas de las orientaciones prácticas pueden emplearse para crear micromomentos de lectura devocional en las clases de escuela sabática o en las clases convencionales, así como en trabajos prácticos o en el diseño de tareas para el hogar en el entorno educativo.

### **Guía de autoevaluación para los coordinadores**

Si lo deseas, puedes utilizar esta guía después de cada encuentro en el que coordines las actividades. Ten presente que no se trata de un examen ni de una prueba de habilidades, sino simplemente de una guía para que

identifiques en qué áreas estás siendo más eficaz y en cuáles tienes que seguir mejorando.

Puedes simplemente leer las afirmaciones y reflexionar sobre ellas o, si lo prefieres, puedes asignarte un puntaje de 0 a 10 en cada una.

<b>ÁREAS</b>	<b>La última vez que coordiné las actividades...</b>	<b>Puntaje</b>
<b>Relación personal con Dios</b>	1. Tuve como principal objetivo fomentar una auténtica relación con Dios en los participantes.	
<b>Correcta interpretación y aplicación</b>	2. Destaqué como dos asuntos inseparables la importancia de entender y poner en práctica las Escrituras.	
<b>Principio de personalización</b>	3. Animé a los participantes a personalizar lo que leían en la Biblia, reconociéndolo y aceptándolo como Palabra de Dios para ellos.	
<b>Interdependencia y equilibrio comprensión-personalización-práctica</b>	4. Fomenté un enfoque integral para que los participantes no cayeran en la intelectualización excesiva, la búsqueda de experiencias emocionales intensas sin fundamento bíblico y/o el seguimiento vacío de prácticas formales sin comprender su sentido.	
<b>Enfoque centrado en el cómo</b>	5. No solo di información, sino que presenté ejemplos y mostré cómo realizar las actividades.	

<b>Aprendizaje activo</b>	6. Promoví un rol activo en los participantes de manera que tuvieran experiencias devocionales significativas.	
<b>Cuidado y respeto a la privacidad</b>	7. Cuidé la intimidad de los participantes y evité pedir o que se expusiera información privada de ellos.	
<b>Singularidad y continuidad</b>	8. Estimulé la exploración de diversas alternativas con el objetivo de que cada participante encontrara una forma propia de devoción personal que pudiese sostener en el tiempo.	
<b>Actitudes y experiencia personal de los coordinadores</b>	9. Me cuidé de no asumir una actitud de erudición o grandiosidad espiritual y compartí, cuando fue conveniente, algunas de mis experiencias y desafíos.	
	10. Antes de coordinar las actividades, las leí y ejercité de manera atenta y comprometida.	





## Parte 1: Orientaciones prácticas

*“Orar es el acto de abrir nuestro corazón a Dios como a un amigo”.*  
CC, p. 93

*“La Biblia es la voz de Dios hablándonos tan ciertamente como si pudiéramos oírlo con nuestros oídos. La palabra del Dios viviente no está sólo escrita, sino que es hablada”.*  
ELC, p. 136

## El estudio devocional de la Biblia

Tanto leer y estudiar la Biblia como orar son actividades que se pueden hacer de diferentes maneras. Cuando eliges pasajes de la Biblia, puedes seleccionar:

- Versículos cortos (como promesas o proverbios)
- Parábolas (como las del hijo pródigo o el buen samaritano)
- Historias (como la de David y Goliat)
- Capítulos (como Apocalipsis 21 o el salmo 121)
- Libros completos (como el Evangelio de Juan o la carta a los Filipenses)
- Personajes bíblicos (como Daniel, José o Moisés)
- Palabras claves (como verdad, justicia o misericordia)
- Rasgos de carácter (como la paciencia o el valor)
- Temas específicos (como la ansiedad, la alimentación o la sexualidad)
- Creencias o doctrinas completas (como Dios, la humanidad o la salvación)

Más allá de la manera en que lo hagas, es importante entender bien la Biblia y lograr aplicar lo que aprendes en tu vida diaria. Al estudiar las Escrituras, hay tres preguntas claves que debes hacerte:

1. **Qué dice el texto?** Trata de entender lo que los escritores de la Biblia quisieron decir a las personas de su época (ver Hech. 2:25-31).
2. **Qué mensaje de parte de Dios contiene?** Debemos tratar de entender la intención de Dios al inspirar a los escritores de la Biblia, incluso en cuestiones que ellos y la gente de su tiempo no comprendieron completamente (1 Ped. 1:10-12). Para ello, debemos relacionar y entender el texto a la luz del resto de las Escrituras (2 Tim. 3:16; Luc. 24:27, 44, 45).

3. **¿Cómo se aplica el texto a mi vida?** Debemos aprender a aplicar y compartir lo que aprendemos de la Biblia (ver Mat. 5:17-48; 7:24-29; 1 Ped. 1:15, 16).

Aunque todos los métodos personales de estudio de la Biblia deberían incluir la aplicación práctica de las Escrituras, los métodos devocionales son los que más destacan este aspecto. Generalmente, se utilizan partes cortas y sencillas de la Biblia para tener más tiempo para pensar, orar sobre el texto y considerar cómo aplicarlo en la vida diaria.

Así como el minero cava en la tierra en busca del áureo tesoro, también nosotros debiéramos buscar ferviente y persistentemente el tesoro de la Palabra de Dios. En el estudio diario, el método que consiste en examinar un versículo tras otro es a menudo utilísimo. Tome el estudiante un versículo, concentre la mente para descubrir el pensamiento que Dios encerró para él allí, y luego medite en él hasta hacerlo suyo. Un pasaje estudiado en esa forma, hasta comprender su significado, es de más valor que la lectura de muchos capítulos sin propósito definido y sin que obtenga verdadera instrucción (*Ed*, p. 189).

A primera vista, puede parecer que aplicar las enseñanzas de la Biblia es más fácil que estudiar partes largas y difíciles de ella. Sin embargo, aplicar lo que la Biblia nos dice es un proceso que dura toda la vida, y necesitamos la ayuda de Dios para hacerlo (Filip. 1:6; 1 Tes. 5:23-24). En la Biblia, el conocimiento y la sabiduría no son solo cuestiones teóricas; incluso el diablo puede repetir versículos de memoria (Mat. 4:1-11), pero no vive de acuerdo con ellos. Para entender de forma adecuada la Palabra de Dios, necesitamos tener una experiencia personal con ella y estar dispuestos a ponerla en práctica (Mat. 7:24-27; 22:29; Sant. 1:22; 4:17; Sal. 119:59-60).

Únicamente se puede obtener un verdadero conocimiento de la Biblia mediante la ayuda del Espíritu que dio la Palabra. Y a fin de obtener ese conocimiento hemos de vivir de acuerdo con él. Debemos obedecer todo lo que la Palabra de Dios manda. Podemos reclamar todas sus promesas. Mediante su poder, necesitamos vivir la vida que ella recomienda. Solo si se la considera de este modo, se la puede estudiar eficazmente (*Ed*, p. 170).

Dado que la Biblia no solo *contiene* las palabras de Dios, sino que *es* la Palabra de Dios hablándonos hoy (1 Tes. 2:13), al tratar de entender un pasaje es fundamental preguntarnos cuál es el mensaje y el propósito que Dios nos está comunicando para aplicarlo a nuestra vida personal.

La Biblia es la voz de Dios hablándonos tan ciertamente como si pudiéramos oírlo con nuestros oídos. La palabra del Dios viviente no está sólo escrita, sino que es hablada. ¿Recibimos la Biblia como el oráculo de Dios? Si nos damos cuenta de la importancia de esta Palabra, ¡con qué respeto la abriríamos, y con qué fervor escudriñaríamos sus preceptos! La lectura y la contemplación de las Escrituras serían consideradas como una audiencia con el Altísimo (ELC, p. 136).

Una cosa es tratar la Biblia como un libro de instrucción moral y buena, y prestarle atención mientras esté de acuerdo con el espíritu de la época y nuestro lugar en el mundo, pero otra cosa es considerarla como lo que en realidad es: la Palabra del Dios viviente, la Palabra que es nuestra vida, la Palabra que ha de amoldar nuestras acciones, nuestros dichos y nuestros pensamientos. Concebir la Palabra de Dios como algo menos que esto, es rechazarla... (Ed, p. 260).

Por eso, más allá del método de estudio que usemos, no debemos descuidar estos aspectos importantes. Una buena idea sería comenzar con un método de estudio devocional, donde oremos y reflexionemos sobre partes breves y sencillas de la Biblia para después, teniendo más experiencia, complementarlo con métodos de estudio más complejos o detallados, pero siempre manteniendo el propósito devocional de la lectura.

### **Orientaciones para el estudio bíblico devocional**

Básicamente, el método devocional implica elegir una parte de la Biblia y meditar en ella con oración de forma que el Espíritu Santo nos ayude a entender y aplicar ese texto de manera personal en nuestra vida.

Aquí se presentan algunas orientaciones que pueden servirte. El orden en que aparecen no es tan importante, y algunas actividades pueden no ser adecuadas para todos los versículos.

- **Ora y pide la guía del Espíritu Santo.** La oración y la ayuda del Espíritu Santo son muy importantes en el estudio devocional de la Biblia.

Nunca debe estudiarse la Biblia sin oración. Sólo el Espíritu Santo puede hacernos sentir la importancia de aquellas cosas fáciles de comprender, o prevenirnos de torcer verdades difíciles de comprender. Es el oficio de los ángeles celestiales preparar el corazón para entender la Palabra de Dios a fin de que seamos embelesados con su hermosura, amonestados por sus advertencias, o animados y fortalecidos por sus promesa (*COES*, p. 41).

- **Examina tu motivación y actitud.** Saber lo que buscas o esperas al leer la Biblia puede ayudarte a darte cuenta si estás abordando la lectura con la actitud adecuada. En el estudio devocional de la Biblia, el objetivo principal es pasar un tiempo de comunión especial con Dios, experimentando y aplicando sus enseñanzas a nuestra vida.

Hemos de abordar el estudio de la Biblia con reverencia, sintiendo que estamos en la presencia de Dios [...] Todo estudioso, al abrir las Escrituras, debe solicitar la iluminación del Espíritu Santo; y la promesa segura es que será dado [...] Pero si la Biblia se abre con irreverencia, con un sentimiento de suficiencia propia, si el corazón está lleno de prejuicio, Satanás estará a vuestro lado y colocará las declaraciones sencillas de la Palabra de Dios en una luz pervertida (*TM*, pp. 107-108).

- **Lee el texto varias veces, hazte preguntas y reflexiona.** Después de elegir el texto, léelo una vez para tener una idea general. Luego, vuelve a leerlo lentamente, prestando mucha atención. Puesto que la Palabra de Dios es el alimento espiritual de los cristianos (Mat. 4:4; 1 Ped. 2:2), meditar en ella es como digerirla. Necesitamos “masticar” y desmenuzar el texto, saborearlo y asimilarlo para que nos nutra. Así que, mientras lees, hazte preguntas sobre el contenido.

¿Qué dice el texto? ¿Se mencionan personas, cosas, lugares, acciones, cualidades o características? ¿Cómo se relacionan entre sí todos estos elementos? Fíjate en el contexto del versículo. ¿Qué se menciona antes y después de este? Si lo deseas, subraya o resalta las acciones y cualidades que encuentres en el texto y trata de identificarte con ellas. Puedes usar colores diferentes como, por ejemplo, verde para promesas y palabras positivas, amarillo para consejos, rojo para mandamientos, ¡y más! También, si quieres, puedes tener un cuaderno para escribir lo que piensas mientras reflexionas sobre el texto.

Debemos estudiar cuidadosamente la Biblia, pidiendo a Dios la ayuda del Espíritu Santo a fin de comprender su Palabra. Debemos tomar un versículo, y concentrar el intelecto en la tarea de discernir el pensamiento que Dios puso en ese versículo para nosotros. Debemos espaciarnos en el pensamiento hasta que venga a ser nuestro y sepamos “lo que dice Jehová” (*DTG*, p. 354).

- **Contempla o visualiza mentalmente el texto.** Si este cuenta una historia, trata de imaginarte que estás allí mientras todo sucede. Visualiza en tu mente el lugar, las personas y lo que está pasando. Piensa en los sonidos, las palabras importantes y cómo se sentirían las personas que estaban allí. Luego, imagina lo que harías o dirías si fueras uno de los personajes. Por ejemplo, si estás leyendo la historia de la mujer sorprendida en adulterio (Juan 7:53-8:11), imagina que estás junto a Jesús mientras todo ocurre. Observa cómo Jesús la trata. Después, imagina que eres esa mujer, piensa en qué aspectos te pareces a ella y cómo sería la actitud de Jesús contigo. Si el pasaje no cuenta una historia, pero sabes algunos detalles sobre la vida del escritor de la Biblia o de las personas a las que iba dirigido el texto, imagina lo que significaría para ellos lo que estás leyendo. Luego, ponte en su lugar e imagina cómo te sentirías tú. Por ejemplo, si estás leyendo 2 Timoteo 4:7, imagina a Pablo en la cárcel, ya anciano y condenado a muerte, y aun así escribiendo: “He luchado la buena batalla, he acabado la carrera, he guardado la fe”. Para concentrarte más, lee primero el texto con atención y luego cierra los

ojos para imaginar las escenas, incluyéndote a ti mismo en ellas. Si quieres, puedes congelar una escena y sacar una “foto mental” de ella para luego analizar cada detalle. Si lo deseas, puedes dibujar lo que imaginas.

Sería bueno que cada día dedicásemos una hora de reflexión a la contemplación de la vida de Cristo. Debiéramos tomarla punto por punto, y dejar que la imaginación se poseione de cada escena, especialmente de las finales. Y mientras nos espaciemos así en su gran sacrificio por nosotros, nuestra confianza en él será más constante, se reavivará nuestro amor, y quedaremos más imbuidos de su Espíritu (*DTG*, p. 63).

La Biblia presenta a la imaginación un campo ilimitado, tanto más elevado y noble que las creaciones superficiales del intelecto no santificado como los cielos son más altos que la tierra. La historia inspirada de nuestra especie es colocada en las manos de todo individuo [...] El lector puede tener trato con los patriarcas y profetas; puede moverse a través de las escenas más inspiradoras; puede contemplar a Cristo, el Monarca del cielo, igual a Dios, que tomó la forma humana y realizó el plan de redención... (*MJ*, p. 180).

- **Enfatiza las palabras.** Lee un versículo varias veces, destacando de manera diferente cada una de sus palabras. Por ejemplo, si estás leyendo el salmo 55, podrías elegir parte del versículo 22 y leerlo varias veces, resaltando y reflexionando en cada palabra de esta manera:

*Echa* sobre Jehová tu carga, y él te sustentará...

Echa *sobre* Jehová tu carga, y él te sustentará...

Echa sobre *Jehová* tu carga, y él te sustentará...

Echa sobre Jehová *tu* carga, y él te sustentará...

Echa sobre Jehová tu *carga*, y él te sustentará...

Echa sobre Jehová tu carga, *y* él te sustentará...

Echa sobre Jehová tu carga, y *Él* te sustentará...

Echa sobre Jehová tu carga, y él *te* sustentará...

Echa sobre Jehová tu carga, y él *te sustentará*...

Es interesante notar que, en sus escritos, Elena G. de White hizo esto en varias ocasiones. En ellos, algunas palabras de la Biblia se destacan de acuerdo con la aplicación que se da a los textos, usando MAYÚSCULAS, **negritas**,  *cursivas*  y comillas (“”). Puedes ver ejemplos de esto en las siguientes citas del libro *El Deseado de todas las gentes*.

Fue Cristo quien habló a Moisés desde la zarza del monte Horeb diciendo: “YO SOY EL QUE SOY” [...] Asimismo cuando vino “en semejanza de los hombres”, se declaró el YO SOY. Y a nosotros nos dice: “YO SOY el buen pastor’. YO SOY el pan vivo’. YO SOY el camino, y la verdad, y la vida’. [...] YO SOY la seguridad de toda promesa’. YO SOY; no tengáis miedo””. “Dios con nosotros” es la seguridad de nuestra liberación del pecado, la garantía de nuestro poder para obedecer la ley del cielo [...] “Un niño **nos** es nacido, hijo **nos** es dado; y el principado sobre su hombro” [...] El YO SOY es el Mediador entre Dios y la humanidad, que pone su mano sobre ambos [...] Y a través de las edades sin fin, mientras los redimidos andan en la luz del Señor, le alabarán por su Don inefable: ***Emmanuel; “Dios con nosotros”*** (DTG, pp. 16-18).

Con frecuencia, vacilamos, nada dispuestos a dar todo lo que tenemos, temiendo gastar y ser gastados para los demás. Pero Jesús nos ha ordenado: “Dadles **vosotros** de comer” (Luc. 9:13) Su orden es una promesa; y la apoya el mismo poder que alimentó a la muchedumbre a orillas del mar” (DTG, p. 337).

- **Sintetiza y/o parafrasea el texto.** Escribe el texto completo o una versión resumida usando tus propias palabras. Esto te ayudará a pensar mejor en su significado. Por ejemplo, podrías parafrasear Colosenses 4:2 de esta manera:

Texto bíblico	Paráfrasis
“Perseverad en la oración, velando en ella con acción de gracias” (Col. 4:2).	Dedíquense a la oración con constancia, estando atentos en ella con gratitud.

Los estudiantes deben ser inducidos a pensar por sí mismos, a ver la fuerza de la verdad por sí mismos, y pronunciar cada palabra con corazón lleno de amor y ternura. Grabad en sus mentes las verdades

vitales de la Biblia. Dejadles repetir las en su propio lenguaje, a fin de estar seguros de que las comprenden claramente. Cuidemos de que cada punto se grave en la mente [...] No basta que el alumno crea la verdad por sí mismo. Debe ser inducido a presentarla claramente en sus propias palabras, para que sea evidente que ve la fuerza de la lección y hace su aplicación (CM, p. 419).

- **Personaliza el texto.** Escribe los versículos como si estuvieran hablando de ti. Cambia las menciones de las personas por tu nombre o usa la primera persona del singular (yo) y reescribe las oraciones o consejos como si estuvieran dirigidos a ti. Puedes hacerlo de manera parecida al texto original o usar tus propias palabras. Aquí tienes algunos ejemplos.

<b>Textos bíblicos</b>	<b>Personalización del texto</b>
“El Señor es bueno; es un refugio en el día de la angustia. El Señor conoce a los que en él confían” (Nah. 1:7).	El Señor es bueno conmigo, es mi refugio en el día de angustia. Él me conoce, yo confío en Él.
“El Señor es misericordioso y clemente; es lento para la ira, y grande en misericordia” (Sal. 103:8).	El Señor es compasivo conmigo. Es benévolo al juzgarme. No se enoja rápido y tiene gran misericordia de mí.
“Por tanto tú, que juzgas a otros, no tienes excusa, no importa quién seas, pues al juzgar a otros te condenas a ti mismo, porque haces las mismas cosas que hacen ellos” (Rom. 2:1).	No tengo excusa cuando juzgo a otros, no importa quién sea yo, porque cuando juzgo a otro me condeno a mí mismo, debido a que hago lo mismo que ellos.

En sus promesas y amonestaciones, Jesús se dirige a mí. Dios amó de tal manera al mundo que dio a su Hijo unigénito para que, creyendo en él, **yo** no perezca, sino que tenga vida eterna. Las experiencias que se relatan en la Palabra de Dios deben llegar a ser

*mis* experiencias. La oración y la promesa, el precepto y la amonestación, son míos [...] A medida que la fe recibe y asimila así los principios de la verdad, llegan a ser parte del ser y la fuerza motriz de la vida. La Palabra de Dios, recibida en el alma, amolda los pensamientos y participa en el desarrollo del carácter (DTG, p. 355).

- **Relaciona el texto con el resto de la Biblia.** Compara y relaciona lo que descubriste con otras verdades bíblicas que ya conoces. Pon atención especial al contexto en el que aparece el versículo. Dado que toda la Biblia fue inspirada por Dios, lo que entiendas del texto no debería contradecir, sino sumar y enriquecer lo que se menciona en otras partes de las Escrituras (2 Tim. 3:16; Luc. 24:27, 44, 45). Tener un buen conocimiento de los temas principales de la Biblia te ayudará a entender mejor los textos que estás leyendo.

La Biblia es su propio intérprete. Con hermosa sencillez, una parte se relaciona con la verdad de otra parte, hasta que toda la Biblia constituye un todo armonioso. La luz procede de un texto para iluminar alguna porción de la Palabra que parecía más oscura (NEV, p. 209).

- **Ora teniendo el texto como guía.** Puedes hacer una oración mencionando partes del texto tal como están escritas o repitiéndolo con tus propias palabras y personalizando lo que dice. La oración puede ser para pedir algo, alabar a Dios, dar gracias o combinar diferentes tipos de oración. Por ejemplo, si estamos leyendo 2 Crónicas 7:14, podríamos hacer una oración así:

Texto bíblico	Oración
“Si mi pueblo, sobre el cual se invoca mi nombre, se humilla y ora, y busca mi rostro, y se aparta de sus malos caminos, yo lo escucharé desde los cielos, perdonaré	Gracias, Señor, porque formo parte de tu pueblo. Ayúdame a representar bien tu nombre ante los que no te conocen. Concédeme la humildad necesaria para reconocer mis faltas y no dejar de buscar tu rostro en oración. Muéstrame cuáles son los malos caminos que debo

sus pecados y sanaré su tierra” (2 Crón. 7:14).	abandonar. Gracias porque sé que escuchas mis pedidos. Te alabo porque eres un Dios misericordioso que me perdona y me restaura.
---	--

Debemos hacer nuestra la oración del Salmista: “Abre mis ojos, y miraré las maravillas de tu ley”. Las tentaciones a menudo parecen irresistibles, porque, debido al descuido de la oración y estudio de la Biblia, la persona tentada no puede recordar rápidamente las promesas de Dios y hacer frente a Satanás con las armas de las Escrituras (*COES*, p. 41).

En la siguiente cita, Elena G. de White nos alienta a personalizar y a dirigirnos a Dios con frases tomadas de la parábola del hijo pródigo (Luc. 15:18-19):

No prestemos oído al tentador, antes digámonle: “Jesús murió para que yo viva. Me ama y no quiere que perezca. Tengo un Padre celestial muy compasivo; y aunque he abusado de su amor, aunque he disipado las bendiciones que me había dado, me levantaré, iré a mi Padre y le diré: ¡Padre, he pecado contra el cielo y delante de ti; ya no soy digno de ser llamado hijo tuyo: haz que yo sea como uno de tus jornaleros!”. En la parábola vemos cómo será recibido el extraviado: “Y estando todavía lejos, le vio su padre; y conmoviéronsele las entrañas; y corrió, y le echó los brazos al cuello, y le besó (Luc. 15:18-20)” (*CC*, p. 53).

- **Incluye música.** Puedes cantar o escuchar una canción cristiana que tenga que ver con el texto en el que estás meditando. Esto te puede ayudar a entender, hacer tuyas y recordar mejor las verdades de la Biblia que acabas de leer. Por ejemplo, si estuviste meditando en pasajes que hablan sobre descansar en Dios, escuchar o cantar una canción sobre ese tema puede hacer que experimentes y retengas más lo que aprendiste.

Textos bíblicos	Himnos y canciones relacionadas
<p>“Y él dijo: Mi presencia irá contigo, y te daré descanso” (Éxod. 33:14).</p> <p>“Porque satisfaceré al alma cansada, y saciaré a toda alma entristecida” (Jer. 31:25).</p> <p>“Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso” (Mat. 11:28).</p>	<p>- “Bajo sus alas” (himno 411)</p> <p>- “Paz en la tormenta”</p> <p>- “El mejor lugar del mundo”</p> <p>- “Salvo en los tiernos brazos” (himno 415)</p> <p>- “Nunca desmayes” (himno 420)</p> <p>- “Hablar con Dios”</p>

[El canto] es uno de los medios más eficaces para imprimir verdades espirituales en el corazón. Mediante las palabras del canto sagrado, a menudo se abren las fuentes del arrepentimiento y la fe (*Mu*, p. 9).

- Explora posibles ejemplos e ilustraciones.** En la naturaleza, en lo que pasa cada día y en nuestras propias historias, a veces encontramos situaciones o ejemplos que nos ayudan a entender y recordar mejor las lecciones de la Biblia en las que meditamos antes. ¿Recuerdas alguna experiencia tuya o de otras personas donde esos versículos se hicieron realidad? ¿Se te ocurre algo de tu vida o alguna comparación que se pueda relacionar con lo que leíste?

Texto bíblico	Ejemplo de la propia vida
<p>“Todavía añadió David: ‘El Señor me ha librado de las garras de leones y de osos, y también me librará de este filisteo [Goliat]’. Y Saúl le respondió: ‘Ve, pues, y que el Señor te acompañe’” (1 Sam. 17:37).</p>	<p>Como Dios ya me ayudó a superar problemas similares al que enfrento actualmente, confío en que puede ayudarme también ahora. En el pasado enfrenté..., y Dios...</p>

Texto bíblico	Figura o ilustración
<p>“Yo soy la vid, ustedes las ramas. El que permanece en mí y yo en él, este lleva mucho fruto. Pero separados de mí nada pueden hacer” (Juan 15:5).</p>	<p>Este versículo me recuerda a una plancha o a mi celular. Si la plancha no está enchufada, no funciona, y si no cargo mi celular, se apaga. Del mismo modo, si me alejo de Jesús y no mantengo una buena conexión con Él, mi vida espiritual no funciona tan bien y no puedo hacer lo que Él me pide.</p>

Toda la naturaleza se ilumina para aquel que aprende así a interpretar sus enseñanzas; el mundo es un libro de texto; la vida, una escuela (*Ed*, p. 90).

Así, en cada ramo de trabajo útil y en toda asociación de la vida, él desea que encontremos una lección de verdad divina. Entonces nuestro trabajo diario no absorberá más nuestra atención ni nos inducirá a olvidar a Dios; nos recordará continuamente a nuestro Creador y Redentor. El pensamiento de Dios correrá cual un hilo de oro a través de todas nuestras preocupaciones del hogar y nuestras labores (*PVGM*, pp. 11, 15).

- **Aplica el texto a tu vida.** Después de hacer algunas de las actividades anteriores, piensa en cómo el texto se aplica a tu situación. Reflexiona y deja que tú y tus circunstancias sean evaluados a la luz de lo que estudiaste (Sal. 139:23-24; Heb. 4:12). ¿Qué enseñanzas, consejos, palabras alentadoras, consuelo o promesas encontraste en el texto? (2 Tim. 3:16-17).

Para recibir beneficio de las palabras de Cristo, debemos aplicarlas en forma adecuada a nuestros casos individuales (*MM*, p. 48).

Aquí tienes algunas preguntas que pueden ayudarte a descubrir cómo puedes aplicar los textos de la Biblia en tu vida.

### Preguntas de aplicación

- ¿Hay algún tema o prioridad que debería reconsiderar en mi vida? ¿Necesito comenzar a orar por algo específico, como una situación o una persona en particular?
- ¿Cuáles son los comportamientos o actitudes que podría mejorar? ¿Qué sería beneficioso empezar o dejar de hacer? ¿Cuál sería el primer paso para lograrlo y cómo sabría que estoy progresando?
- ¿Qué sería bueno que acepte con mejor disposición? ¿Qué preocupaciones o cargas necesito entregar al Señor? ¿A qué promesas tengo que aferrarme? ¿Tengo que hacer algo para que se cumplan?
- ¿Qué instrucciones o ejemplos tengo que seguir? ¿De qué forma puedo servir mejor al Señor? ¿A quién puedo acercarme y ayudar? ¿Cómo puedo hacerlo?
- ¿Hay situaciones que necesito aprender a manejar de manera diferente? ¿Cómo puedo prepararme para enfrentarlas?
- ¿Qué faltas tengo que reconocer y confesar? ¿Es necesario hablar o disculparme con alguien? ¿Necesito intentar reparar o compensar algún daño o malestar que haya causado?

- **Escribe la aplicación.** Luego de que hayas meditado en la manera en que el texto te está hablando de forma personal, puedes escribir la aplicación. Para ello, trata de ser concreto, breve y específico. Debiera quedar claro qué tienes que hacer y cómo puedes hacerlo para que puedas evaluar fácilmente tu progreso hacia la meta. Ten en cuenta que aplicar ciertos textos puede requerir bastante tiempo, oración y dedicación. Reconoce incluso los pequeños avances y no te desanimes si no alcanzas la meta de inmediato. En algunas situaciones, podría ser útil hablar del tema con alguien de confianza o con experiencia en la vida cristiana (Sant. 5:14-16).

Texto bíblico	Posible aplicación
<p>“Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús” (Filip. 4:6-7).</p>	<p>Necesito dejar de preocuparme por... Me doy cuenta de que estar tan preocupado no me ayuda para nada. Oraré más por este asunto y me enfocaré más en las cosas positivas que tengo para agradecer. Confío en la promesa de que Dios me ayudará a estar en paz.</p>

Las aplicaciones pueden integrarse a nuestras oraciones o alabanzas en forma de afirmaciones de fe. En los salmos encontramos varios ejemplos donde los salmistas dejaron registradas por escrito sus resoluciones. En medio de sus peticiones y alabanzas, anotaron en primera persona lo que harían.<sup>1</sup>

Los votos de David, registrados en el Salmo 101, deben ser los votos de todos los que tienen la responsabilidad de custodiar las influencias del hogar. El salmista declara: “No pondré delante de mis ojos cosa injusta; aborrezco la obra de los que se desvían; ninguno de ellos se acercará a mí. Corazón perverso se apartará de mí; no conoceré al malvado...” (CM, p. 114).

- **Asimila la experiencia.** Si las actividades que realizaste tuvieron un impacto considerable en tu mente o en tus sentimientos, trata de retener por un momento esa experiencia. Quédate en silencio por un rato, siendo consciente de la presencia de Dios en el lugar donde estás (Sal. 139:7-10; Hech. 17:27; Col. 1:17). No te apures a llenar cada silencio con lecturas u oraciones. En la devoción personal

---

<sup>1</sup> Ver Sal. 5:7; 13:6; 27:4; 34:1; 55:16-17; 101:3-7; 119:15-16; 145:1-2.

también hay tiempo para el silencio y la calma. Durante tu lectura personal, puedes detenerte en distintos momentos y disfrutar de la presencia de Dios sin decir nada.

Muchos, aun en sus momentos de devoción, no reciben la bendición de la verdadera comunión con Dios. Están demasiado apurados. Con pasos presurosos penetran en la amorosa presencia de Cristo y se detienen tal vez un momento dentro de ese recinto sagrado, pero no esperan su consejo. No tienen tiempo para permanecer con el divino Maestro. Vuelven con sus preocupaciones al trabajo.

Estos obreros jamás podrán lograr el éxito supremo hasta que aprendan cuál es el secreto del poder. Tienen que dedicar tiempo a pensar, orar, esperar que Dios renueve sus energías físicas, mentales y espirituales. Necesitan la influencia elevadora de su Espíritu. Al recibirla, serán vivificados con nueva vida. El cuerpo gastado y el cerebro cansado recibirán refrigerio, y el corazón abrumado se aliviará (*Ed*, p. 234).

Todos los que están en la escuela de Dios necesitan de una hora tranquila para la meditación, a solas consigo mismos, con la naturaleza y con Dios. [...] Cada uno de nosotros ha de escuchar la voz de Dios hablar a su corazón. Cuando toda voz ha sido silenciada, y tranquilos en su presencia esperamos, el silencio del alma hace más perceptible la voz de Dios. Él nos dice: “Estad quietos, y conoced que yo soy Dios”. Salmos 46:10. En medio de la presurosa multitud y de las intensas actividades de la vida, el que así se refrigera se verá envuelto en un ambiente de luz y paz. Recibirá un nuevo caudal de fuerza física y mental (*MCP 1*, p. 26).

- **Retiene lo aprendido.** Para no olvidar detalles importantes, puede ser útil tener un cuaderno o algún registro donde anotes tus oraciones, reflexiones y decisiones. Al final, hay un modelo de tabla de registro para el estudio devocional de la Biblia. También puedes memorizar el versículo principal, poner notas en lugares visibles o hacer una tarjeta impresa o digital para recordar el versículo, la promesa, la instrucción o la decisión que tomaste (Deut. 6:6-7).

El uso de tarjetas o registros impresos para comprometerse a cuidar la salud fue una práctica de los pioneros de la Iglesia adventista en el contexto de la reforma prosalud.

Haced resaltar la reforma pro temperancia y pedid a las personas que firmen el voto de temperancia. Por todas partes llamad la atención a esta obra y haced de la misma un tópico capital (*Te*, p. 180).

- **Mantén una actitud receptiva y atenta.** Diferentes partes de la Biblia usan la palabra *velar* para destacar la disposición espiritual a estar atentos y conectados con Dios constantemente. Esto implica estar alerta ante las tentaciones y las oportunidades para hacer lo correcto, ser agradecidos o seguir adelante en las dificultades con la mirada en la segunda venida de Cristo. Por otro lado, lo contrario es estar distraídos, dormidos espiritualmente, ocupados solo con cosas temporales como diversiones y preocupaciones, haciendo cosas sin pensar en lugar de realizar elecciones conscientes.<sup>2</sup> Esta actitud atenta es clave para aplicar la Biblia en nuestra vida diaria y no solo en los momentos de devoción personal.

Muchos creyentes] no ven la importancia del conocimiento ni del control propios. No velan y oran, para no entrar en tentación. Si velaran, reconocerían sus puntos débiles, donde seguramente la tentación los atacará. Al velar y orar pueden proteger de tal modo sus puntos más débiles que se transformarán en los más fuertes, y pueden enfrentar la tentación sin ser vencidos. Cada seguidor de Cristo debiera examinarse diariamente, para que pueda conocer perfectamente su propia conducta (*II 2*, p. 453).

- **Comparte con otros.** Cuando compartimos lo que hemos aprendido con otros, entendemos y recordamos mejor. En la Biblia,

---

<sup>2</sup> Ver, por ej., Mat. 24:42; 26:41; Luc. 12:35-40; 21:34-36; Col. 4:2; 1 Tes. 5:6-9; 1 Ped. 5:8-9; Efe. 6:18; Apoc. 16:15.

se nos anima a compartir lo que hemos aprendido (Mat. 28:19-20). Sin embargo, recuerda que el estudio devocional de la Biblia busca que primero apliques las Escrituras en tu propia vida. Ten cuidado de no usar la Biblia para buscar errores y criticar a los demás. No actúes como si fueras un juez o la conciencia de otros.

Si trabajáis como Cristo quiere que sus discípulos trabajen y ganen almas para Él, sentiréis la necesidad de una experiencia más profunda y de un conocimiento más amplio de las cosas divinas, y tendréis hambre y sed de justicia. Intercederéis con Dios y vuestra fe se robustecerá; vuestra alma beberá en abundancia de la fuente de salvación. El encontrar oposición y pruebas os llevará a leer la Escritura y a orar. Creceréis en la gracia y en el conocimiento de Cristo y adquiriréis una rica experiencia (CC, p. 80).

Estudie cada uno las claras enseñanzas de las Escrituras [...] y, mediante la fiel obediencia a esas enseñanzas esfuércese por dar un ejemplo digno ante el mundo y los que son nuevos en la fe. Dios no quiere que nadie sea conciencia para otros [...] Dios quiere que bajen de la silla del juez pues nunca los ha colocado allí (CN, p. 403).

## Recuerda...

- Ora y pide la guía del Espíritu Santo.
- Examina tu motivación y actitud.
- Lee el texto varias veces y reflexiona.
- Contempla o visualiza mentalmente el texto.
- Enfatiza las palabras.
- Sintetiza o parafrasea el texto.
- Personaliza el texto.
- Relaciona el texto con el resto de la Biblia.
- Ora teniendo el texto como guía.
- Explora posibles ejemplos o ilustraciones.
- Aplica el texto a tu vida.
- Escribe la aplicación.
- Retiene lo aprendido.

- Asimila la experiencia.
- Mantén una actitud receptiva y atenta.
- Comparte con otros.

### Algunos recursos útiles

En las páginas siguientes, encontrarás algunos recursos que pueden ser de gran ayuda. En primer lugar, verás una tabla con distintos versículos bíblicos para empezar tu tiempo de lectura devocional. Puedes escoger cualquiera al azar y marcar aquellos en los que ya reflexionaste. Sin embargo, no te limites a esta lista. Dedicar tiempo a orar y deja que Dios te guíe para encontrar los versículos en los que él desea que medites, estén o no en esta lista.

Después de la tabla, hay un ejemplo de cómo utilizar una hoja para registrar tu lectura devocional de la Biblia. En esta se marcan las orientaciones que ya se utilizaron. Finalmente, encontrarás una hoja en blanco que puedes fotocopiar o utilizar como referencia para llevar un registro personal de tus prácticas devocionales.

### *Posibles pasajes bíblicos para iniciarse en el estudio devocional*

<b>VARIOS TEMAS</b>		
<i>Marcar con ✓ los versículos utilizados</i>		
<input type="checkbox"/> Apocalipsis 2:10	<input type="checkbox"/> Isaías 38:14	<input type="checkbox"/> Proverbios 21:23
<input type="checkbox"/> Apocalipsis 21:4	<input type="checkbox"/> Isaías 41:10	<input type="checkbox"/> Proverbios 27:9-11
<input type="checkbox"/> Colosenses 2:3	<input type="checkbox"/> Isaías 53:5	<input type="checkbox"/> Proverbios 28:13
<input type="checkbox"/> Colosenses 3:5	<input type="checkbox"/> Jeremías 17:14	<input type="checkbox"/> Proverbios 5:18-20
<input type="checkbox"/> Colosenses 3:16	<input type="checkbox"/> Jeremías 29:11	<input type="checkbox"/> Romanos 5:10
<input type="checkbox"/> Colosenses 4:2	<input type="checkbox"/> Jeremías 32:27	<input type="checkbox"/> Romanos 6:23
<input type="checkbox"/> 1 Corintios 2:14	<input type="checkbox"/> Jonás 4:2	<input type="checkbox"/> Romanos 8:7
<input type="checkbox"/> 1 Corintios 10:13	<input type="checkbox"/> Josué 1:9	<input type="checkbox"/> Romanos 8:18
<input type="checkbox"/> 1 Corintios 10:31	<input type="checkbox"/> Juan 13:34	<input type="checkbox"/> Salmos 139:14

<input type="checkbox"/> 2 Corintios 1:8-9	<input type="checkbox"/> Juan 14:27	<input type="checkbox"/> Salmos 145:15, 16
<input type="checkbox"/> 2 Corintios 5:17	<input type="checkbox"/> Juan 16:33	<input type="checkbox"/> Salmos 147:5
<input type="checkbox"/> 2 Corintios 9:7	<input type="checkbox"/> Juan 16:33	<input type="checkbox"/> Salmos 23
<input type="checkbox"/> 2 Crónicas 34:1-2	<input type="checkbox"/> Juan 11:25	<input type="checkbox"/> Salmos 25:5
<input type="checkbox"/> Deuteronomio 28:13	<input type="checkbox"/> 1 Juan 3:1	<input type="checkbox"/> Salmos 27:11
<input type="checkbox"/> Deuteronomio 30:19	<input type="checkbox"/> Lucas 18:1	<input type="checkbox"/> Salmos 29:11
<input type="checkbox"/> Deuteronomio 31:6	<input type="checkbox"/> Lucas 4:18	<input type="checkbox"/> Salmos 34:4
<input type="checkbox"/> Efesios 4:31-32	<input type="checkbox"/> Lucas 23:34	<input type="checkbox"/> Salmos 34:18
<input type="checkbox"/> Éxodo 9:16	<input type="checkbox"/> Mateo 5:23-24	<input type="checkbox"/> Salmos 51:10
<input type="checkbox"/> Éxodo 34: 6, 7	<input type="checkbox"/> Mateo 6:12	<input type="checkbox"/> Santiago 4:7
<input type="checkbox"/> Filipenses 2:3	<input type="checkbox"/> Mateo 11:28	<input type="checkbox"/> 2 Samuel 22:7
<input type="checkbox"/> Filipenses 4:6-7	<input type="checkbox"/> 1 Pedro 4:8	<input type="checkbox"/> Sofonías 3:17
<input type="checkbox"/> Filipenses 4:8	<input type="checkbox"/> 1 Pedro 5:7	<input type="checkbox"/> 1 Reyes 2:3
<input type="checkbox"/> Filipenses 4:13	<input type="checkbox"/> Proverbios 12:25	<input type="checkbox"/> 1 Timoteo 4:12
<input type="checkbox"/> Gálatas 5:19-21	<input type="checkbox"/> Proverbios 13:12	<input type="checkbox"/> 2 Timoteo 1:7
<input type="checkbox"/> Hebreos 2: 11	<input type="checkbox"/> Proverbios 13:12	<input type="checkbox"/> 1 Tesalonicenses 5:17
<input type="checkbox"/> Hechos 14:16-17	<input type="checkbox"/> Proverbios 15:13-15	<input type="checkbox"/> 1 Tesalonicenses 5:18
	<input type="checkbox"/> Proverbios 17:22	<input type="checkbox"/> 2 Tesalonicenses 1:4

### **Parábolas, alegorías y comparaciones en el Antiguo Testamento**

<input type="checkbox"/> Jotam (Juec. 9:7-15)	<input type="checkbox"/> Una vid inútil (Eze. 15)
<input type="checkbox"/> Natán a David (2 Sam. 12:1-4)	<input type="checkbox"/> Infidelidad de Jerusalén (Eze. 16)
<input type="checkbox"/> Joab y la mujer de Tecoa a David (2 Sam. 14:1-7)	<input type="checkbox"/> La vid y el águila (Eze. 17:1-10)
<input type="checkbox"/> La viña (Isa. 5:1-7)	<input type="checkbox"/> Faraón, un cedro del Líbano (Eze. 31:1-9)
<input type="checkbox"/> Lamento por los príncipes de Israel (Eze. 19)	<input type="checkbox"/> Pastores de Israel (Eze. 34)

### **Parábolas, alegorías y comparaciones en el Nuevo Testamento**

<input type="checkbox"/> Amigo inoportuno (Luc. 11:5-8)	<input type="checkbox"/> Obreros de la viña (Mat. 20:1-16)
---	--

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Árbol y sus frutos (Mat. 7:16-20; Luc. 6:43-45)<br><input type="checkbox"/> Bodas o luto (Mat. 9:15)<br><input type="checkbox"/> Buen pastor (Juan 10:1-16)<br><input type="checkbox"/> Buen samaritano (Luc. 10:29-37)<br><input type="checkbox"/> Casa sobre la arena o sobre la roca (Mat. 7:24-29; Luc. 6:47-49)<br><input type="checkbox"/> Cizaña en el trigo (Mat. 13:24-30)<br><input type="checkbox"/> Constructor de una torre (Luc. 14:28-30)<br><input type="checkbox"/> Crecimiento de la semilla (Mar. 4:26-29)<br><input type="checkbox"/> Diez vírgenes (Mat. 25:1-13)<br><input type="checkbox"/> Dos deudores (Luc. 7:41-43)<br><input type="checkbox"/> Dos hijos (Mat. 21:28-32)<br><input type="checkbox"/> Fariseo y publicano (Luc. 18:9-14)<br><input type="checkbox"/> Gran cena (Luc. 14:15-24)<br><input type="checkbox"/> Higuera (Mat. 24:32-33; Mar. 13:28-29; Luc. 21:29-31)<br><input type="checkbox"/> Higuera sin fruto (Luc. 13:6-9)<br><input type="checkbox"/> Hijo pródigo (Luc. 15:11-32)<br><input type="checkbox"/> Hijo que pide al padre (Mat. 7:9-11; Luc. 11:11-13)<br><input type="checkbox"/> Labradores malvados (Mat. 21:33-46; Mar. 12:1-12; Luc. 20:9-19)<br><input type="checkbox"/> Lámpara en lugar oculto (Mat. 5:15; Mar. 4:21; Luc. 8:16)<br><input type="checkbox"/> Levadura (Mat. 13:33)<br><input type="checkbox"/> Mayordomo astuto (Luc. 16:1-9) | <input type="checkbox"/> Niños que juegan (Mat. 11:16-19; Luc. 7:31-35)<br><input type="checkbox"/> Pastor que encuentra su oveja (Luc. 15:1-7)<br><input type="checkbox"/> El padre de familia y el ladrón (Mat. 24:42-44)<br><input type="checkbox"/> Perla preciosa (Mat. 13:45-46)<br><input type="checkbox"/> Puerta ancha y puerta angosta (Mat. 7:13-14; Luc. 13:23-30)<br><input type="checkbox"/> Red (Mat. 13:47-50)<br><input type="checkbox"/> Remiendo de paño nuevo (Mat. 9:16)<br><input type="checkbox"/> Rey que va a la guerra (Luc. 14:31-32)<br><input type="checkbox"/> Rico necio (Luc. 12:16-21)<br><input type="checkbox"/> Rico y Lázaro (Luc. 16:19-31)<br><input type="checkbox"/> Sembrador (Mat. 13:3-9, 18-23; Mar. 4:2-9, 13-20; Luc. 8:5-8, 11-15)<br><input type="checkbox"/> Semilla de mostaza (Mat. 13:31-32; Mar. 4:30-32; Luc. 13:18-19)<br><input type="checkbox"/> Siervo fiel y siervo malo (Mat. 24:45-51; Luc. 12:41-48)<br><input type="checkbox"/> Siervo y su deber (Luc. 17:7-10)<br><input type="checkbox"/> Siervo malvado (Mat. 18:23-35)<br><input type="checkbox"/> Siervos que velan (Mar. 13:33-37; Luc. 12:35-38)<br><input type="checkbox"/> Talentos (Mat. 25:14-30; Luc. 19:11-27)<br><input type="checkbox"/> Tesoro escondido (Mat. 13:44)<br><input type="checkbox"/> Vid y pámpano (Juan 15:1-6)<br><input type="checkbox"/> Vino nuevo en odres nuevos (Mat. 9:17; Mar. 2:22; Luc. 5:37-38)<br><input type="checkbox"/> Viuda y juez (Luc. 18:1-8) |
|--|---|

<input type="checkbox"/> Mujer que encuentra su moneda (Luc. 15:8-10)	
<input type="checkbox"/> Nuevo y viejo (Mat. 13:52)	

<b>Hoja de estudio y registro devocional</b> (ejemplo de uso)			
<b>Referencia bíblica:</b> Apoc. 2:10		<b>Fecha:</b> 01/04/2017	
<input checked="" type="checkbox"/> Ora y pide el ES	<input checked="" type="checkbox"/> Examina tu motivación	<input checked="" type="checkbox"/> Lee y reflexiona	<input checked="" type="checkbox"/> Contempla o visualiza
<input checked="" type="checkbox"/> <i>Enfatiza</i> las palabras	<input checked="" type="checkbox"/> Sintetiza o parafrasea	<input checked="" type="checkbox"/> Personaliza el texto	<input checked="" type="checkbox"/> Relaciona con la Biblia
<input checked="" type="checkbox"/> Ora el texto	<input checked="" type="checkbox"/> Asimila la experiencia	<input checked="" type="checkbox"/> Ejemplos/ ilustraciones	<input checked="" type="checkbox"/> Retiene (registros, etc.)
<p><b>Anotaciones:</b></p> <p><i>Enfatiza las palabras.</i> “No tengas <b>NINGÚN TEMOR</b> de lo que vas a <b>PADECER</b>. El diablo ha de... Sé <b>FIEL</b> hasta la muerte, y yo te daré la corona de la vida” (Apoc. 2:10).</p> <p><i>Contempla o visualiza y relaciona con otros versículos.</i> Imagino a Juan, el discípulo amado, ya siendo un anciano experimentado en enfrentar dificultades, desterrado en la isla de Patmos. Lo imagino en ese lugar, recibiendo mensajes de Dios para compartir con una iglesia que, como él, enfrentará persecución. A pesar del destierro, imagino a Juan escribiendo animado por la firme esperanza de que Jesús regresará. Imagino también a los miembros de la iglesia de Esmirna al recibir esta parte del mensaje, y el consuelo y la esperanza que sienten por estas palabras.</p> <p><i>Parafrasea y personaliza el texto.</i> No tengo que temer lo que vendrá y debo ser fiel. El diablo querrá atacarme, pero Jesús me dará una recompensa mayor.</p> <p><i>Ora el texto.</i> Señor, ayúdame a no dejarme dominar por el miedo, a aceptar y a estar preparado para las dificultades que enfrente en estos días. Ayúdame a mantenerme fiel y enfocado en la recompensa futura.</p>			

*Ejemplos.* Recuerdo varias situaciones en las que dudaba si podría hacer frente a los problemas que tenía, como cuando... y cuando..., pero que, aunque fue difícil, con la ayuda del Señor pude mantenerme firme.

**Aplicación/actitud atenta:**

*Escribir la aplicación.* No debo dejar que el miedo de las dificultades me controle. Miraré hacia el futuro y me mantendré fuerte ahora. Aunque encuentre desafíos esta semana con..., perseveraré y me centraré en los buenos resultados que vendrán a largo plazo al mantenerme en el camino correcto.

*Retiene lo aprendido.* Escribiré la aplicación en una tarjeta que pondré en... para poder recordarla cuando la vea.

**Comparte con otros:**

Le escribiré un mensaje de texto a..., que está internado con un problema de salud. Le compartiré este versículo y algunos comentarios sobre el mismo.

<b>Hoja de estudio y registro devocional</b>			
<b>Referencia bíblica:</b>		<b>Fecha:</b>	
<input type="checkbox"/> Ora y pide el ES	<input type="checkbox"/> Examina tu motivación	<input type="checkbox"/> Lee y reflexiona	<input type="checkbox"/> Contempla o visualiza
<input type="checkbox"/> <i>Enfatiza</i> las palabras	<input type="checkbox"/> Sintetiza o parafrasea	<input type="checkbox"/> Personaliza el texto	<input type="checkbox"/> Relaciona con la Biblia
<input type="checkbox"/> Ora el texto	<input type="checkbox"/> Asimila la experiencia	<input type="checkbox"/> Ejemplos/ ilustraciones	<input type="checkbox"/> Retiene (registros, etc.)
<b>Anotaciones:</b>			

<b>Aplicación/actitud atenta:</b>
<b>Comparte con otros:</b>

## La oración personal: conversar con Dios como con un amigo

### *¿Por qué nos cuesta ser perseverantes en la oración?*

Según la Biblia, debido a nuestra debilidad, falta de conocimiento y tendencia a pecar, así como a los engaños del enemigo, podemos enfrentar dificultades para mantener una conexión constante y significativa con Jesús.<sup>3</sup>

Aquí hay una lista breve y organizada por áreas de algunos motivos y trampas que pueden obstaculizar nuestro crecimiento espiritual y cerrarnos a la práctica de la oración. Esta lista se basa en los motivos mencionados con mayor frecuencia por los jóvenes en entrevistas personales, junto con las razones identificadas en un estudio exploratorio con estudiantes de secundaria.

En la siguiente tabla encontrarás una serie de afirmaciones. Puedes colocar una cruz en aquellas con las que más te identifiques o asignar una puntuación del 1 al 4 según consideres que reflejan mejor tu situación.

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Refleja muy poco mi situación (no me sucede nunca o casi nunca).</li><li>2. Refleja parcialmente mi situación (me sucede algunas veces).</li><li>3. Refleja bastante mi situación (me sucede con frecuencia).</li><li>4. Refleja plenamente mi situación (me sucede siempre o casi siempre).</li></ol> |
|---|

---

<sup>3</sup> Mat. 6:5-8; 26:40-43; Mar. 14:37-39; Rom. 7:19-25; Gál. 5:17; Efe. 6:12; 1 Cor. 2:14.

**Aviso:** la tabla que viene a continuación no es un examen ni un *test* para medir la espiritualidad de las personas. Más bien, es una guía que puede ayudarnos a pensar y a entender mejor por qué a veces nos resulta difícil ser constantes en la oración. Antes de empezar, pídele a Dios que te ayude a completarla con inteligencia y sinceridad.

<b>Distorsiones sobre Dios</b>	
A veces, orar puede ser difícil porque no conocemos bien a Dios y pensamos que tiene actitudes o sentimientos que realmente no tiene.	
Sentimos que Dios está lejos, que no nos escucha, que está enojado o que no le importamos.	
<b>Sentimientos incómodos</b>	
Orar puede ser difícil cuando nos sentimos mal, avergonzados, culpables o desilusionados, y tendemos a alejarnos o sentirnos resentidos con Dios o rechazados por Él.	
Nos enojamos o nos frustramos con Dios porque las cosas no salieron como queríamos o porque nos pasó algo a nosotros o a nuestros seres queridos.	
Nos sentimos apagados, embotados o secos espiritualmente.	
Nos aburrimos, nos inquietamos o nos sentimos incómodos o angustiados cuando tratamos de orar.	
<b>Distracción y vida ocupada</b>	
La dificultad para orar a veces se debe a que nos distraemos fácilmente o nos cuesta frenar las actividades y estar quietos un rato.	
Estamos muy ocupados, vivimos acelerados y nos cuesta encontrar un momento tranquilo para orar.	
Estamos cansados y nos quedamos dormidos.	
Intentamos controlar demasiado nuestros pensamientos cuando oramos y nos enojamos o nos sentimos mal cuando no podemos hacerlo como queremos.	
<b>Decepción y desánimo</b>	

Orar se hace difícil cuando nos sentimos decepcionados. A veces, esperamos obtener una respuesta o sentir algo especial. Nos sentimos mal si no sucede de inmediato y, entonces, abandonamos.	
Nos cuesta creer que orar puede hacer una diferencia en nosotros o en nuestra situación.	
Pensamos que el éxito de la oración depende de nuestras habilidades espirituales. Nos cuesta confiar en Dios y dejar que nos guíe, y al final nos sentimos frustrados con nosotros mismos.	
Pensamos que la oración solo sirve en “altas dosis” y que, por lo tanto, necesitamos orar un montón para que funcione. Entonces, adoptamos una postura de todo o nada y, cuando experimentamos los primeros altibajos normales en nuestra vida espiritual, nos desanimamos.	
<b>Falta de interés y autosuficiencia</b>	
No sentimos la necesidad de orar ni esperamos mucho de la oración porque estamos conformes con una espiritualidad básica.	
Pensamos que la oración no es tan importante y que podemos manejar todo por nosotros mismos, incluso nuestra vida espiritual.	
Otras cosas nos mantienen ocupados y concentrados, y Dios no ocupa un lugar importante en nuestra vida.	
<b>Dificultades con el método y la preparación</b>	
La dificultad para orar puede deberse a que no sabemos cómo orar o lo hacemos de una forma inadecuada.	
Pensamos que hay una única manera de orar.	
No sabemos elegir el modo o método de oración adecuado para cada ocasión.	
No nos preparamos ni predisponemos adecuadamente para orar.	
No tenemos un lugar cómodo para orar.	





Sin embargo, es importante recordar que son solo sugerencias. En la Biblia, hay muchos principios y consejos sobre la oración, pero no se indica una única forma, posición, lugar, hora o secuencia específica para hacerlo.<sup>4</sup>

Estas ideas sencillas pueden ayudarte a superar algunos de los problemas que mencionamos antes. A muchas personas les han funcionado bien.

### *Recomendaciones generales*

- A. Ora diariamente en un lugar y horario específico.** Puedes poner una alarma en tu celular para recordártelo. Aunque es bueno orar por la mañana, si te resulta difícil a esa hora, podrías buscar, además de la mañana, otro momento del día para dedicarle un tiempo especial a Dios (Jos. 1:8; Sal. 1:2; 5:3; 55:17; 63:6; Dan. 6:10). Dale a Dios no solo lo primero, sino también lo mejor. Si te sientes más alerta y motivado en la tarde o noche, asegúrate de apartar tiempo para orar en esos momentos también.
- B. Prueba cosas nuevas.** Experimenta con diferentes maneras, posturas y horarios de oración para descubrir cuáles son los que te funcionan mejor a ti.

---

<sup>4</sup> Ver Prov. 15:29; 28:9, 13; Jer. 17:18; 33:3; Sal. 4:4; 55; 69; 63:3; 95:2-3; Job 10:1-7; Núm. 10:35; Jue. 5:31; 1 Sam. 1:10-13, 26; 2 Sam. 7:18; 2 Cró. 6:13; Dan. 6:10; Isa. 38:2; Mat. 6:5-7, 14-15; 18:19; 21:13, 21-22; 26:39; Luc. 1:3; 6:12; 11:5-13; 18:1-14; 22:41; Juan 14:13-14; 17:1; Hech. 1:14; 2:42; 7:60; 9:6, 40; 13:2-3; Rom. 10:1; Efe. 1:16; 3:14; Filip. 1:19; 4:6; 1 Tes. 5:17; Heb. 11:6; 1 Ped. 3:7; 5:71; Juan 5:14; Sant. 4:3; 5:14-15; 1 Tím. 2:8.

<b>Diferentes maneras de orar</b>
<b>Forma.</b> Puedes orar mentalmente, en voz alta, escribir tus oraciones como cartas, en un diario personal o en mensajes de texto digitales, entre otras. <sup>5</sup>
<b>Postura y lugar.</b> Puedes estar de rodillas, sentado, de pie, acostado, caminando, en tu habitación, al aire libre, con los ojos cerrados o abiertos, o como prefieras. <sup>6</sup>
<b>Orden.</b> La oración puede ser completamente espontánea, un poco estructurada como el método ACAP (adoración, confesión, agradecimientos, pedidos), incluir lecturas de la Biblia o seguir una planificación o bosquejo escrito previamente con temas específicos por los que quieres orar, etc. <sup>7</sup>
<b>Contenido.</b> Puedes orar para agradecer, adorar o alabar a Dios, hacer peticiones, interceder por otros, sumarte a los pedidos de otros creyentes, consagrarte o dedicarte a Dios, hacer confesiones, desahogarte o expresar tus emociones, realizar afirmaciones de fe o confianza en Dios, entre otros. <sup>8</sup>

---

<sup>5</sup> 1 Sam. 1:10, 13; Sal. 25; 139:23; Jer. 12:3; Mat. 6:5-6; 1 Tes. 5:17.

<sup>6</sup> Gén. 64:23; 1 Sam. 1:26; 2 Sam. 7:18; Sal 4:4; 63:6; 2 Cró. 6:13; Dan. 6:10; Isa. 38:2; Luc. 22:41; Hech. 7:60; 9:40; Efe. 3:14; Mat. 11:25; 26:39; Mar. 11:25; 14:35; Juan 17:1; 1 Tim 2:8.

<sup>7</sup> En la Biblia se encuentra alrededor de 650 oraciones, algunas muy diferentes de otras.

<sup>8</sup> Filip. 4:6; Hech. 1:4; 2:42; 9:6; 13:2-3; Sant. 5:15; Sal. 55; 69; 95:2-3; Job 10:1-7; Núm. 10:35; Jue. 5:31; Jer. 17:18; Prov. 28:13; Mat. 18:19; 26:39; Mar. 11:24; 1 Sam. 1:10-13; 1 Ped. 5:7.

### *Sugerencias para el paso a paso*

1. **Pide la ayuda del Espíritu Santo** y confía en que, tal como Jesús lo prometió, así lo hará (Mat 7:11; Luc. 11:13).
2. **Decide cómo y dónde orar** (oración mental, escrita, al aire libre, espontáneamente, de forma estructurada, escribiendo una planificación o bosquejo previo, etc.).
3. **Prepárate.** Dentro de lo posible y razonable, asegúrate de que el lugar donde estés sea cómodo y sin distracciones (Mat. 6:6). Elimina ruidos molestos, ajusta la temperatura y vístete cómodamente. Tómate un momento para tranquilizarte y estar en silencio (Sal. 37:7; 1 Ped. 4,7). Respira profundo algunas veces para oxigenar tu cerebro y concentrarte mejor. Si te ayuda, puedes cantar, escuchar música cristiana o recitar un versículo antes de empezar a orar (Hech. 16:25; Col 3:16). Si estás preocupado por el tiempo, decide cuánto tiempo orar y pon una alarma para saber cuándo terminar.
4. **No te preocupes por tener un control total y absoluto de tu mente,** muchas veces, eso hace que sea más difícil concentrarse. Mientras más luchamos para no pensar en algo, más importancia le damos a ese pensamiento y eso hace que se fortalezca y continúe por más tiempo en nuestra mente. Si notas que te distraes, no te preocupes ni te frustres, simplemente, vuelve a enfocarte en la oración. Como decía Martín Lutero, no podemos evitar que las aves vuelen sobre nuestra cabeza, pero sí podemos evitar que hagan un nido en ella. Si el pensamiento que te distrae sigue ahí o sientes que es importante, intenta hablar con Dios sobre ese tema.
5. **Sé consciente de cómo estás percibiendo a Dios.** Sé consciente de la presencia de Dios en ese lugar mientras oras (Sal. 139:7-10; Hech. 17:27; Col. 1:17). También es importante que consideres quién es y cómo es Dios de

acuerdo con la Biblia y no de acuerdo con tus sentimientos, que son cambiantes.

La Biblia nos dice que Dios es misericordioso, amoroso, paciente, perdonador, tiene todo el poder, es eterno, santo, justo y está en todas partes, lo sabe todo y conoce todo (1 Juan 3:20; 4:8, 16; Rom. 16:26; 2 Cor. 13:11; Efe. 3:16; Tito 3:4; 1 Sam. 2:3; Isa. 46:9).

No te apresures a asumir que Dios está enojado o distante contigo. Puede ser que otras personas o tú mismo estén enojados contigo, o puede ser incluso que tu estés enojado con Dios, pero no atribuyas a Dios esas actitudes. Si sientes que Dios está lejos o que tus oraciones no llegan a Él, piensa que Dios es omnipresente y, por lo tanto, está a tu lado (Sal. 139:7-10; Col. 1:17). No necesitas sentir que tus oraciones llegan al cielo (1 Juan 5:15). Confía en Dios, no en tus habilidades para orar (Luc. 18:9-14; Rom. 8:26). Cuando oramos, lo hacemos en el nombre de Jesús, reconociendo nuestras debilidades, pero confiando en que, gracias a él, podemos acercarnos confiados al Padre (Heb. 4:15-16).

6. **Reconoce que la iniciativa es de Dios.** Si estás tratando de orar, es porque Dios puso ese deseo en ti y quiere ayudarte a hacerlo (Filip. 2:13; 1 Juan 4:19). Confía en que Él te guiará. Sé humilde y no pongas la confianza en tus destrezas espirituales. El tema de la oración no pasa por decir muchas palabras para tratar de forzar o manipular el poder o la voluntad de Dios, sino de confiar y dejarse guiar por Él (Mat. 6:7). Puede ser que en algunos momentos no logres orar por mucho tiempo, pero no dejes de hacerlo. Un poco de oración es mucho mejor que nada de oración. Sigue adelante y confía en que Dios te guiará hacia una experiencia de oración cada vez más profunda (Filip. 1:6).
7. **Ora y sigue orando.** Recuerda que la oración en sí misma ya es importante. El objetivo principal es estar en una relación

cercana y personal con Dios. Aunque lo que le pides y tus necesidades son importantes para él, es posible que Dios esté más enfocado en transformarte a ti que en cambiar tus circunstancias. Él responderá a tus peticiones conforme a su sabiduría y en su tiempo. Dios trabaja en procesos y muchos de ellos llevan su propio tiempo. No veas a Dios como una varita mágica o una máquina expendedora que puedes prender y apagar a tu antojo para alcanzar lo que deseas. Trátalo como a un amigo (Juan 15:15; Sant. 2:23) que está interesado en ti, que escucha tus peticiones y desea bendecirte, pero que, sobre todo, quiere que tengas una relación personal con él. Quiere caminar a tu lado todo el día, no solo encontrarse de mañana, en las comidas y de noche contigo. Así que conversa con él mentalmente como lo harías con un amigo. “Orar es el acto de abrir nuestro corazón a Dios como a un amigo” (CC, p. 93).

### **Recuerda...**

1. Pide la ayuda del Espíritu Santo.
2. Decide cómo y dónde orar.
3. Prepárate.
4. No te preocupes por tener un control total y absoluto de tu mente.
5. Sé consciente de cómo estás percibiendo a Dios.
6. Reconoce que la iniciativa es de Dios.
7. Ora y sigue orando.

### *Algunos recursos útiles*

En las siguientes páginas, encontrarás una tabla que te puede servir tanto para planificar como para registrar tus oraciones. En la primera columna en blanco, antes de orar, puedes hacer una lista de temas que te sirva como guía o plan de oración. En la columna de al lado, puedes

escribir comentarios que consideres importantes mientras estás orando o justo después de hacerlo. Finalmente, la tercera columna está reservada para hacer anotaciones más adelante, cuando revises los pedidos que hiciste y vuelvas a orar por ellos. Puedes agradecer, repetir el pedido o decirle a Dios lo que quieras. Puedes hacer fotocopias de la tabla o usarla como ejemplo para tener varias en tu cuaderno de oración.

<b>Diario de oración</b>		
<b>Sugerencias para el paso a paso</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pide la ayuda del Espíritu Santo.</li> <li>2. Decide cómo y dónde orar.</li> <li>3. Prepárate.</li> <li>4. No te preocupes por controlar completamente tu atención.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Sé consciente de cómo estás percibiendo a Dios.</li> <li>6. Reconoce que la iniciativa es de Dios.</li> <li>7. Ora y sigue orando.</li> </ol>	
<b>Fecha:</b>	<i>“Orar es el acto de abrir nuestro corazón a Dios como a un amigo” (CC, p. 93).</i>	
<b>Temas para hablar con Dios</b>	<b>Notas durante la oración</b>	<b>Revisión después de un tiempo</b>
Escribe aquí las cosas que quieres hablar con Dios.	Mientras hablas con Dios, escribe cualquier cosa que creas que es importante.	Después de un tiempo, mira lo que anotaste antes, vuelve a orar por eso y escribe nuevos comentarios.



## Parte 2: Posibles dificultades y cómo superarlas

*“La Biblia es su propia expositora. Se ha de comparar un pasaje con otro. El alumno debe considerar la Palabra como un todo y ver la relación de sus partes. Debe adquirir conocimiento de su gran tema central: el propósito original de Dios para el mundo, el despertar de la gran controversia y de la obra de la redención.*

*Debe comprender la naturaleza de los dos principios que contienden por la supremacía, y debe aprender a seguir sus manifestaciones a través de los anales de la historia y la profecía, hasta la gran consumación. Debe ver cómo esa controversia entra en toda fase de la experiencia humana; cómo en todo acto de la vida él mismo revela uno u otro de los motivos antagónicos; y cómo, sea que lo quiera o no, está ahora mismo decidiendo de qué lado de la controversia será ballado”.*

CM, p. 445

## Posibles errores y cómo evitarlos

En esta parte, vamos a explorar las dificultades y errores más comunes que podemos cometer al intentar entender y aplicar la Biblia en nuestra vida. Para que sea más fácil ver estos problemas, vamos a usar ejemplos exagerados y un poco extravagantes. Aunque se presentan como ejemplos de errores específicos, como suele pasar cuando entendemos mal la Biblia, en cada uno de ellos se comentan varios errores al mismo tiempo.

Después de eso, se presentan los principios de interpretación bíblica que nos ayudarán a entender mejor las Escrituras y a superar esas dificultades.

### *Problemas con la interpretación-aplicación del texto*

- **El sentido de las palabras y/o las frases.** Dar un sentido equivocado a palabras o frases que pueden tener más de un significado o poner demasiado énfasis en algunas palabras o detalles puede llevarnos a alterar el sentido general del texto. Consultar diferentes traducciones confiables de la Biblia puede ser útil para evitar este error en varias ocasiones.

Texto bíblico	Ejemplos de posibles aplicaciones			
	Forzada, torcida o errónea	✗	Más adecuada	✓
“... porque el fin* de la ley es Cristo, para justicia a todo aquel que cree” (Rom. 10:4).	La ley termina o deja de tener vigencia con Jesús, así que ya no es importante que guarde los mandamientos. Puedo robar, mentir, asesinar, etc.		El propósito o el cumplimiento de la ley es Cristo para que todos los que creen en él sean salvos. Así que, gracias a Cristo, puedo ser salvo.	

\* **Comentario.** La palabra griega *telos*, que aquí se traduce como “fin”, puede implicar un destino definitivo o un objetivo, por lo que también puede traducirse como “cumplimento” o “propósito”.

Texto bíblico	Ejemplos de posibles aplicaciones			
	Forzada, torcida o errónea	✗	Más adecuada	✓
“Los diáconos, asimismo, deben ser honestos, no bilingües*, no dados a mucho vino, no amadores de torpes ganancias” (1 Tim. 3:8; RVA).	Las personas bilingües, que saben hablar dos idiomas, no deben ser elegidos diáconos, como tampoco los que se emborrachan o son codiciosos.		Los diáconos deben ser honestos, sinceros o de una sola palabra. No deben emborracharse ni desear obtener beneficios de manera deshonestas.	
* <b>Comentario.</b> En este versículo, la versión Reina Valera Antigua (RVA) traduce la palabra <i>dilogous</i> como “bilingüe”, que antiguamente se entendía como de doble palabra o mentiroso. Las traducciones más actuales suelen traducir esta palabra como “sin doblez”, “sincero” o “de una sola palabra”.				

La Biblia debió ser dada en el lenguaje de los hombres. Todo lo que es humano es imperfecto. Diferentes significados se expresan con la misma palabra: no hay una palabra para cada idea distinta (MS 1, p. 23).

Debido a las imperfecciones de la comprensión humana del lenguaje, o a la perversidad de la mente humana, ingeniosa para eludir la verdad, muchos leen y entienden la Biblia para agradarse a sí mismos (MS 1, p. 22).

- **Los tipos de textos.** Tratar de entender todos los textos de manera simbólica, buscando significados ocultos, como también ir al otro extremo y tomar todo literalmente o al pie de la letra, puede

conducirnos a interpretaciones erróneas. Para comprender correctamente una porción de las Escrituras, debemos tener en cuenta el tipo de texto o género literario de que se trata (historias, poesías, parábolas, profecías apocalípticas, tipologías, proverbios, etc.).

Texto bíblico	Ejemplos de posibles aplicaciones			
	Forzada, torcida o errónea	✗	Más adecuada	✓
“Del mar vi salir cuatro bestias enormes, diferentes la una de la otra” (Dan. 7:3).	De acuerdo con la profecía de Daniel 7, cuatro monstruos gigantes literales dominarán nuestro planeta en distintos períodos. Tendremos que aprender a escapar de ellos.		De acuerdo con la profecía de Daniel 7, habrá cuatro reinos poderosos que son simbolizados por cuatro bestias gigantes (ver Dan. 7:16-17).	
<b>Contexto del versículo.</b> “Me acerqué entonces a uno de los que allí estaban, y le pregunté la verdad acerca de todo esto. Y aquél habló conmigo y me hizo saber lo que todo esto significaba: Las cuatro grandes bestias son cuatro reyes que se levantarán en la tierra” (Dan. 7:16-17).				

Texto bíblico	Ejemplos de posibles aplicaciones			
	Forzada, torcida o errónea	✗	Más adecuada	✓
“Llegaron entonces cuatro hombres que cargaban a un paralítico. Como no podían acercarse a Jesús	Como en la Biblia en ocasiones se menciona que la casa representa a las personas y/o a sus vidas (ver Mat. 7:24-27; 12:43-45), la historia del		Ante la dificultad de poder llevar a una persona con una discapacidad motora a Jesús, quienes lo llevaban	

<p>por causa de la multitud, quitaron parte del techo donde estaba Jesús, hicieron una abertura, y por ahí bajaron la camilla en la que estaba acostado el parálítico” (Mc 2,3-4).</p>	<p>paralítico implica que otros pueden ayudarnos a abrir el techo de nuestra mente y corazón para ser transformados por Jesús, tal como se menciona en Apocalipsis 3:20.</p>	<p>abrieron el techo y lo bajaron en una camilla. Estas personas fueron un ejemplo a seguir de fe y compromiso para ayudar a los demás (ver Mar. 2:5).</p>
<p><b>Comentario.</b> Es correcto sostener que Dios nos puede utilizar para ayudar a otras personas a acercarse a él. No obstante, como en este caso no se trata de una parábola, una tipología u otro tipo de texto de naturaleza simbólica, la idea de que la casa y el techo del lugar representan la entrada a la mente o al corazón es forzada, es decir, que no sale del texto.</p>		

El lenguaje de la Biblia debe explicarse de acuerdo con su significado manifiesto, a no ser que se trate de un símbolo o figura (*CS*, p. 584).

Debemos ser cuidadosos, no sea que interpretemos mal las Escrituras. Las claras enseñanzas de la Palabra de Dios no han de ser tan espiritualizadas que se pierda de vista la realidad. No se fuerce el sentido de las declaraciones de la Biblia en un esfuerzo por presentar algo raro a fin de agradar la fantasía. Entended las Escrituras tales como son (*MS 1*, p. 200).

- **El contexto donde aparece el texto.** Si solo leemos y prestamos atención a un versículo de las Escrituras sin tener en cuenta el mensaje más amplio del que forma parte, podemos interpretar inadecuadamente su significado.

Texto bíblico	Ejemplos de posibles aplicaciones			
	Forzada, torcida o errónea	✗	Más adecuada	✓
“Todo lo puedo en Cristo que me fortalece” (Filip. 4:13).	Con Cristo puedo llegar a hacer cualquier cosa que desee y soy invulnerable. Puedo saltar montañas, volar, exponerme a situaciones peligrosas o aprobar un examen difícil sin estudiar nada.		Con las fuerzas que me da estar con Cristo, puedo hacer frente a cualquier situación, contentándome y aprendiendo de lo que me toca pasar.	
<b>Contexto inmediato del versículo.</b> “No lo digo porque tenga escasez, pues he aprendido a estar contento en cualquier situación. Sé vivir con limitaciones, y también sé tener abundancia; en todo y por todo estoy enseñado, tanto para estar satisfecho como para tener hambre, lo mismo para tener abundancia que para sufrir necesidad; ¡todo lo puedo en Cristo que me fortalece!” (Filip. 4:11-12).				

... hay quienes toman pasajes de la Sagrada Escritura aislados del contexto, no citan tal vez más que la mitad de un versículo para probar su idea, y dejan la segunda mitad que quizá hubiese probado todo lo contrario (*MSV*, p. 136).

Se tuercen las Escrituras y sus textos, y desvinculados de su verdadero contexto son citados para dar a la falsedad la apariencia de verdad. Se roba el ropaje de la verdad para ocultar los rasgos de la herejía (*Ev*, p. 263).

- **La cultura y el período histórico.** No tener en cuenta que en los tiempos bíblicos las personas vivían de manera diferente a la nuestra puede llevarnos a interpretar inadecuadamente las Escrituras, distorsionando asuntos importantes.

Texto bíblico	Ejemplos de posibles aplicaciones			
	Forzada, torcida o errónea	✗	Más adecuada	✓
“... y acercándose [el samaritano], le vendó sus heridas, derramando aceite y vino sobre ellas; y poniéndolo sobre su propia cabalgadura, lo llevó a un mesón y lo cuidó” (Luc. 10:34).	Después de vendar sus heridas, el samaritano ungió al herido con aceite y también con vino, seguramente para pedir por una sanidad divina, tal como hacían los discípulos (Mar. 6:13). Finalmente, lo puso en una mesa grande para atenderlo mejor. Todo esto destaca la importancia de que, además de asistirlos físicamente, debemos orar y encomendar a Dios la salud de los enfermos.		Después de vendar al herido, el samaritano utilizó elementos que se consideraba que podrían ayudarlo tanto a curarse como a disminuir su dolor. Luego lo llevó a un hospedaje para seguir ayudándolo. Estas acciones ilustran el tipo de cuidado y el amor compasivo que debemos tener con nuestros prójimos cuando pasan por situaciones de adversidad.	
<b>Comentario sobre el contexto histórico.</b> En la cultura de la época, el aceite y el vino eran considerados elementos curativos. El aceite se asociaba con propiedades calmantes y suavizantes, mientras que el vino pudo haberse utilizado porque en la práctica observaban que ayudaba a evitar infecciones. La palabra que se traduce como mesón hace referencia a los hospedajes o posadas donde los viajeros podían descansar y obtener alimento.				

El comprender las costumbres de los que vivían en tiempos bíblicos, como también el lugar y tiempo en que se produjeron los acontecimientos, es un conocimiento práctico, porque ayuda a presentar con claridad las figuras de la Biblia y a recalcar las lecciones de Cristo (CM, p. 504).

- Las características del contenido de los textos.** Hay textos que cuentan lo que pasó en ciertos momentos y otros dicen lo que se debe hacer. Los textos que describen eventos pueden inspirarnos y enseñarnos cosas valiosas, pero no es tan directa la forma de aplicarlos. En cambio, los textos que presentan instrucciones, mandamientos o consejos son más específicos sobre lo que debemos hacer. También hay textos que describen acciones que no es bueno imitar y otros en los que, aunque se presenten juntos, no se aclara si una acción ocasionó o no un determinado resultado. Por eso no debemos apresurarnos a sostener que cierto evento causó otro cuando eso no está aclarado en el texto. No prestar atención a todas estas diferencias puede llevarnos a entender y aplicar inadecuadamente los pasajes.

Texto bíblico	Ejemplos de posibles aplicaciones			
	Forzada, torcida o errónea	✗	Más adecuada	✓
<p>“Él les respondió: Aquel hombre que se llama Jesús hizo lodo, me lo untó en los ojos, y me dijo: ‘Ve a Siloé, y lávate’. Y yo fui, me lavé, y recibí la vista” (Juan 9:11).</p>	<p>En este texto podemos ver que el barro y el agua tienen poderes milagrosos. Incluso, si el agua y el barro son traídos de Tierra Santa, pueden tener efectos aún más potentes.</p>		<p>El lodo que Jesús usó al sanar al hombre ciego, hecho con tierra y saliva (Juan 9:6), junto con el pedido de lavado en Siloé, muestra que Dios puede hacer cosas extraordinarias usando cosas sencillas, como cuando sopló en el polvo de la tierra al crear a Adán (Gén. 2:7). También este texto involucra la confianza y obediencia humanas, como sucede en otros milagros de Jesús (Luc. 17:14) o en la historia de Naamán</p>	

		(2 Re. 5:1-14). A veces, la solución de Dios no llega de la manera como la esperamos, a la vez que requiere nuestra confianza y obediencia.
<p><b>Comentario.</b> Aunque el empleo de medios naturales puede ser beneficioso para la salud, en esta historia resulta evidente que la sanación fue el resultado del poder sanador de Dios.</p>		

Cristo había dado preciosas gemas de verdad, pero los hombres las habían envuelto con los andrajos de la superstición y el error (*MS 1*, p. 476).

Ahora se están dando falsas interpretaciones a las verdades de la Palabra, de modo que las mentes engañadas puedan agradarse en esto. El error se hace aparecer como la verdad. Se me instruye a dar un testimonio decidido contra estas teorías equivocadas. Se me encarga un mensaje opuesto a las herejías y sofisterías que están siendo propagadas por Satanás. La vida y las enseñanzas de nuestro Señor no dan lugar a estas fábulas artificiosas (*MM*, p. 134).

Texto bíblico	Ejemplos de posibles aplicaciones			
	Forzada, torcida o errónea	✗	Más adecuada	✓
“Después de que David salió de Hebrón, tomó esposas y concubinas y se estableció en Jerusalén. Con ellas tuvo más hijos e hijas” (2 Sam. 5:13).	El Rey David tuvo hijos con varias parejas, por lo tanto, los líderes cristianos pueden tener varias esposas si así lo desean.		El hecho de que se mencione que el rey David tuvo hijos con varias parejas nos ayuda a entender cómo vivían en esa época y cómo fue su vida, pero no implica que esta sea la voluntad de Dios para las personas (ver Mat. 19:4-6; 1 Cor. 7:2; 1 Tim. 3:2).	
<b>Comentario.</b> Las Escrituras relatan graves conflictos familiares y episodios de violencia entre los hijos de David, así como también entre estos y él (ver 2 Sam. 13; 2 Sam. 15:1-14 y 1 Re. 1:5-53).				

A muchos les extraña que la historia inspirada narre los hechos que mancillan el carácter moral de hombres buenos [...] Si nuestra buena Biblia hubiese sido escrita por personas no inspiradas, habría presentado un aspecto muy diferente, y su estudio sería desalentador para los mortales que yerran, que contienden con flaquezas naturales y las tentaciones de un enemigo astuto. Pero tal cual es, tenemos un relato correcto de la experiencia religiosa que tuvieron los personajes notables de la historia bíblica (*JT 1*, pp. 436-437).

Tenemos el ejemplo de los israelitas de antaño, y la advertencia para nosotros es que no hagamos como ellos hicieron. Su historia de incredulidad y rebelión está registrada como una advertencia especial para que no sigamos su ejemplo... (*CRA*, p. 452).

- **La personalización y la aplicación apresurada.** Si no tratamos de entender lo que realmente dice el texto y lo que significó para las personas que lo leyeron originalmente, podemos caer en

interpretaciones demasiado egocéntricas y en aplicaciones que no derivan realmente del texto.

Texto bíblico	Ejemplos de posibles aplicaciones			
	Forzada, torcida o errónea	✗	Más adecuada	✓
“Porque yo sé los pensamientos que tengo acerca de vosotros, dice Jehová, pensamientos de paz, y no de mal, para daros el fin que esperáis” (Jer. 29:11).	Este versículo sostiene que Dios tiene planes de darme lo que yo espero. Como yo deseo y espero no tener que enfrentar dificultades en la vida, ser muy popular y ganar mucho dinero, puedo estar seguro de que Dios lo hará de esa manera a la brevedad.		A pesar de las adversidades que estaban pasando los exiliados en Babilonia, Dios les dice que está comprometido con su bienestar a largo plazo y su restauración después del período de cautividad (ver Jer. 29:1-14). Aunque estemos pasando por dificultades, podemos confiar en que Dios nos acompaña y sigue al control.	
<b>Comentario sobre el contexto más amplio del texto.</b> El capítulo 29 de Jeremías contiene una carta con consejos sobre cómo deben vivir los cautivos en Babilonia mientras están en el exilio. Se les advierte sobre los falsos profetas que predicen un retorno rápido a Jerusalén, a la vez que se les asegura que solo después de setenta años Dios los restaurará y los traerá de vuelta a su tierra.				

Las impresiones de las mentes son diferentes. No todos entienden de la misma manera las expresiones y asertos. Algunos entienden las declaraciones de las Escrituras para que se ajusten a su propia mente particular y a su propio caso. Las predisposiciones, los prejuicios y las pasiones ejercen una poderosa influencia para oscurecer el entendimiento y confundir la mente, aun al leer las palabras de las Sagradas Escrituras (*MS 1*, p. 23).

- La conexión con el resto de Biblia.** Dar prioridad a algunas secciones de la Biblia por sobre otras, leer un versículo de forma aislada y sin entenderlo mucho, elegir solo algunos textos de manera tendenciosa y/o conectar pasajes parecidos sin analizarlos detenidamente puede hacer que tengamos una visión muy limitada del texto o que realicemos asociaciones inadecuadas. El problema no está en asociar los versículos, sino en no dedicar tiempo a entenderlos en su contexto antes de conectarlos con el resto de la Biblia.

Texto bíblico	Ejemplos de posibles aplicaciones			
	Forzada, torcida o errónea		Más adecuada	
<p>“La noche en que Herodes lo iba a sacar, Pedro estaba durmiendo entre dos soldados, sujeto con dos cadenas, y frente a la puerta había también guardias que vigilaban la cárcel. De pronto una luz iluminó la cárcel y apareció un ángel del Señor, el cual tocó a Pedro en el costado para</p>	<p>Tal como lo hizo con Pedro en este texto, con Pablo y Silas (Hech. 16:25-26), con Ezequías (2 Re. 20:1-11) y con Daniel y sus amigos (Dan. 3; 6), Dios siempre libra a sus seguidores de los peligros, problemas o enfermedades que les toca enfrentar.</p>		<p>Dios está al control y puede protegernos de problemas y hacer cosas espectaculares (Heb. 11:32-35). A veces, como en la historia de Pedro, Dios actúa de manera asombrosa. Pero en otras situaciones, como la de Jacobo, quien fue asesinado como se menciona al principio de esta historia (Hech. 12:1-2), Dios permite que las circunstancias sigan su curso. Esto muestra que enfrentar problemas y momentos difíciles es parte de la vida. Aunque no siempre</p>	

<p>despertarlo, y le dijo: ‘¡De prisa, levántate!’. Y al instante las cadenas se le cayeron de las manos” (Hech. 12:6-7).</p>		<p>entendamos por qué Dios permite algunas cosas, podemos seguir adelante y confiar en que Él está a cargo incluso en las adversidades.</p>
<p><b>Comentario.</b> Las muertes de Esteban (Hech. 7:54-60) y Juan el Bautista (Mat. 14:1-12), los pedidos denegados a Pablo (2 Cor. 12:7-10) y los padecimientos de tantos otros que fueron ejemplos de fe (Heb. 11:35-40) muestran que Dios no siempre evita que sus seguidores pasen por situaciones adversas.</p>		

Con el fin de sostener doctrinas erróneas o prácticas anticristianas, hay quienes toman pasajes de la Sagrada Escritura aislados del contexto, no citan tal vez más que la mitad de un versículo para probar su idea, y dejan la segunda mitad que quizá hubiese probado todo lo contrario. Con la astucia de la serpiente se encastillan tras declaraciones sin ilación, entretejidas de manera que favorezcan sus deseos carnales. Es así como gran número de personas pervierten con propósito deliberado la Palabra de Dios. Otros, dotados de viva imaginación, toman figuras y símbolos de las Sagradas Escrituras y los interpretan según su capricho, sin considerar que la Escritura declara ser su propio intérprete; y luego presentan sus extravagancias como enseñanzas de la Biblia (*MSV*, p. 36).

- Los temas y tipos de respuestas buscadas.** Las Escrituras tienen respuestas a muchos temas y problemas de la vida, a la vez que presentan principios que pueden aplicarse a cualquier situación en que nos encontremos. No obstante, la Biblia no es una enciclopedia científica y/o filosófica infinita con información detallada de todos los posibles temas que puedan interesarnos. Mediante las Escrituras, Dios se reveló a las personas en el lenguaje en que ellos podían entender en las circunstancias particulares en que se encontraban. Esto a menudo incluye afirmaciones que reflejan la comprensión y la observación cotidiana desde la perspectiva de las personas de ese contexto.

Texto bíblico	Ejemplos de posibles aplicaciones			
	Forzada, torcida o errónea		Más adecuada	
“Generación va, y generación viene; más la tierra siempre permanece. Sale el sol, y se pone el sol, y se apresura a volver al lugar de donde se levanta” (Ecl. 1:4-6).	Estos versículos sostienen que la tierra permanece quieta mientras el sol se mueve alrededor de ella. Por lo tanto, los cristianos debemos adherir a la teoría de la Tierra plana.		Este texto y los versículos posteriores destacan que las generaciones y los días pasan de manera monótona y fatigosa, quedando mucho de esto en el olvido (ver Ecl. 1:1-11). Muchas de las cosas que hoy me preocupan o por las que me esfuerzo cada día son transitorias y forman parte de los ciclos de la vida.	
<b>Comentario sobre el contexto de los versículos.</b> En Eclesiastés 1, el autor comienza el libro reflexionando acerca de los aspectos				

transitorios y repetitivos de la vida humana, y advierte sobre los desafíos y aflicciones que conlleva la búsqueda de la sabiduría.

La Biblia no nos es dada en un grandioso lenguaje sobrehumano [...] La Biblia debió ser dada en el lenguaje de los hombres. Todo lo que es humano es imperfecto [...] La Biblia fue dada con propósitos prácticos [...] Con frecuencia los hombres dicen que cierta expresión no parece de Dios. Pero Dios no se ha puesto a sí mismo a prueba en la Biblia por medio de palabras, de lógica, de retórica (MS 1, pp. 23-24).

- **La generalización, los casos particulares y las excepciones.** Al momento de aplicar las enseñanzas de la Biblia, a veces surgen dificultades por no diferenciar adecuadamente entre:
  - Conceptos, descripciones, mandamientos o principios *amplios y generales que se aplican a diversas circunstancias*, como, por ejemplo, amar a Dios y amar al prójimo como a uno mismo (ver Mat. 22:37-39).
  - Ejemplos, normas, ideas y recomendaciones *particulares para aplicar en situaciones concretas o para personas específicas*, que pueden no tener vigencia si cambian las circunstancias, aunque los principios implícitos se mantengan. Como, por ejemplo, defecar fuera del campamento en un pozo y luego cubrir el excremento con tierra (Deut. 23:12-14). Aunque los principios de salud, higiene y santidad no pierden vigencia, en gran parte de los contextos actuales no se requiere que el baño esté en una zona lejana a las viviendas, como tampoco la utilización de tierra, puesto que los sistemas de cloacas o pozos ciegos actuales permiten alejar los residuos y evitar que entren en contacto con las personas. Los cambios en las indicaciones sobre comer o no alimentos ofrecidos a ídolos son otro ejemplo de reglas que varían según la situación, en este caso, según la madurez espiritual de las

personas (ver Hech. 21:25 y 15:28-29; cf. Rom. 14 y 1 Cor. 8; 10:23-33).

- *Situaciones muy singulares* donde entran en conflicto principios de distinta jerarquía y, entonces, excepcionalmente, algunas prescripciones no deben aplicarse o no se condena su incumplimiento. Como, por ejemplo, cuando David y sus compañeros tuvieron hambre y comieron los panes consagrados que solo tenían permitido comer los sacerdotes. O cuando se socorren personas, se presta auxilio o los ministros realizan actividades espirituales en sábado como parte de su trabajo (ver Mat. 12:1-14; cf. 1 Sam. 21:4-6).

Texto bíblico	Ejemplos de posibles aplicaciones		
	Forzada, torcida o errónea	 Más adecuada	
“Jesús le dijo: ‘Si quieres ser perfecto, anda, vende lo que tienes y dáselo a los pobres, y tendrás un tesoro en el cielo. Después de eso, ven y sígueme’” (Mat. 19:21).	Jesús les pide a todas las personas que regalen todo lo que tienen como condición para seguirlo. Así que no se puede ser rico, recibir la salvación y ser un seguidor de Jesús simultáneamente.	No debo permitir que otras cosas sean más importantes que Jesús. Es bueno ser generoso con los que menos tienen y no estar aferrado excesivamente a lo material.	
<b>Comentario.</b> Este versículo forma parte del relato del encuentro de Jesús con un joven que tenían muchas posesiones y que afirmaba que cumplía adecuadamente los mandamientos desde niño (ver Mat. 19:16-30).			

Texto bíblico	Ejemplos de posibles aplicaciones			
	Forzada, torcida o errónea	✗	Más adecuada	✓
“Pero sobre todo, hermanos míos, no juren ni por el cielo, ni por la tierra, ni por ninguna otra cosa. Cuando digan ‘sí’, que sea ‘sí’; y cuando digan ‘no’, que sea ‘no’. De lo contrario, caerán en condenación” (Mat. 19:21).	Si me comprometo a hacer algo, siempre debo cumplir mi palabra. Como dije que sí al pedido de un amigo de que saque una herramienta del trabajo y se la regale, tengo que cumplir mi palabra, aunque eso signifique tomar algo que no me pertenece.		Aunque es importante cumplir las promesas, hice mal en comprometerme a realizar una mala acción. No tengo que robar (Éx. 20:15) ni volver a comprometerme a hacer algo malo. Hablaré de esto con mi amigo.	
<b>Comentario.</b> En esta situación, chocan al menos dos principios importantes, cumplir lo que prometemos y no robar. El primer error fue comprometerse a hacer algo malo. Si se cumple ese compromiso se suma una falta peor. Esta es una situación excepcional en la que, si ya se realizó el compromiso, no se debe cumplir la palabra. Sin embargo, la indicación de que el “sí” sea “sí” y el “no” sea “no” sigue vigente. No se debe volver a tomar compromisos que no se cumplirán.				

No basta que solamente leamos las Escrituras. Debemos pedir al Señor que llene con su Espíritu nuestro descarriado corazón, para poder comprender el significado de sus palabras. Para recibir beneficio de las palabras de Cristo, debemos aplicarlas en forma adecuada a nuestros casos individuales (*MM*, p. 48).

Debemos guiarnos por la teología verdadera y el sentido común (*CM*, p. 244).

Dios quiere que tengamos sentido común, y que razonemos con sentido común. Las circunstancias alteran las condiciones. Las circunstancias cambian la relación de las cosas (*MS 3*, p. 247).

Si estaba bien que David satisficiera su hambre comiendo el pan que había sido apartado para un uso santo, entonces estaba bien que los discípulos suplieran su necesidad recogiendo granos en las horas sagradas del sábado. Además, los sacerdotes del templo realizaban el sábado una labor más intensa que en otros días. En asuntos seculares, la misma labor habría sido pecaminosa; pero la obra de los sacerdotes se hacía en el servicio de Dios (*DTG*, p. 251).

La obligación incurrida al empeñar uno su palabra, con tal que no sea para cometer un acto malo o ilícito, debe tenerse por sagrada (*PP*, p. 482).

- **La comprensión de las situaciones y el conocimiento de nosotros mismos.** Si no comprendemos adecuadamente nuestras situaciones, nuestras fortalezas y desafíos personales y las áreas en que necesitamos crecer, es posible que no veamos la relevancia de ciertos pasajes bíblicos para nuestras vidas. Esto puede llevarnos a ignorar y/o aplicar de manera incorrecta las enseñanzas bíblicas a nuestras situaciones específicas.

Texto bíblico	Ejemplos de posibles aplicaciones			
	Forzada, torcida o errónea	✗	Más adecuada	✓
Ver la parábola del fariseo y el cobrador de impuestos (Luc. 18:9-14).	Como yo no tengo ningún problema de legalismo o hipocresía, nada de lo que Jesús dice a los fariseos se aplica a mí mismo. Así que doy gracias a Dios porque no soy como ellos.		Hay una parte de mí que tiende al legalismo y al orgullo. Necesito la ayuda de Dios para no dejarme llevar por esas tendencias. Ser más consciente de mi necesidad de perdón divino me ayudará a ser más compasivo	

		con los errores de los demás.
<p><b>Comentario.</b> Distintos versículos señalan que los seguidores de Jesús también deben cuidarse de ser influenciados y/o caer en las actitudes típicas de los fariseos (ver Mat. 16:6; Mar. 8:15; Luc. 12:1; Gál. 2:11-14).</p>		

Es difícil comprendernos a nosotros mismos, tener un conocimiento correcto de nuestro propio carácter. La Palabra de Dios es clara, pero a menudo se comete un error al aplicarla a uno mismo. Existe la posibilidad de engañarse a sí mismo y pensar que las advertencias y reproches no se dirigen a uno. “Engañoso es el corazón más que todas las cosas, y perverso; ¿quién lo conocerá?” (Jeremías 17:9). La adulación propia puede ingresar en las emociones y el celo cristianos. El amor propio y la confianza propia pueden darnos la seguridad de que estamos en lo correcto cuando estamos lejos de satisfacer los requisitos de la Palabra de Dios (*MCP 1*, p. 275).

El conocerse a sí mismo es un gran conocimiento. El verdadero conocimiento propio lleva a una humildad que prepara el camino para que el Señor desarrolle la mente, amolde y discipline el carácter (*CM*, p. 403).

Siempre que uno se da al estudio de las Escrituras sin estar animado de un espíritu de oración y humildad, susceptible de recibir enseñanza, los pasajes más claros y sencillos, como los más difíciles, será desviados de su verdadero sentido... (*MSV*, p. 136).

- **La comprensión de Dios y sus acciones.** Aunque la Biblia dice que los humanos fueron hechos a imagen de Dios, a veces cometemos el error de tener una perspectiva muy estrecha, pensando que Dios es

o actúa como nosotros o como otras personas con las que nos relacionamos. También podemos asumir erróneamente que podemos entender o explicar completamente todo sobre Dios y sus acciones. Es importante recordar que Dios es único, a la vez que su grandeza y sabiduría exceden nuestra capacidad de comprensión. La revelación más clara de su carácter la encontramos en las actitudes, la vida y la obra de Jesús (ver Col. 2:8-10; Heb. 1;1-3).

Texto bíblico	Ejemplos de posibles aplicaciones			
	Forzada, torcida o errónea	✗	Más adecuada	✓
“Entonces el Señor nos sacó de Egipto con mano fuerte y brazo extendido, y con señales y portentos que causaban terror” (Deut. 26:8).	Dios literalmente extendió un brazo gigante desde las nubes y, agarrando a los israelitas con su mano, los trasladó de Egipto por el aire, asustando a los que lo vieron.		Dios puede obrar de manera milagrosa y poderosa tal como lo hizo cuando liberó a los israelitas de la esclavitud en Egipto y causó asombro en quienes lo presenciaron.	
<b>Comentario.</b> Las expresiones “mano fuerte” y “brazo extendido” suelen usarse para destacar el poder y la autoridad de Dios.				

Texto bíblico	Ejemplos de posibles aplicaciones			
	Forzada, torcida o errónea	✗	Más adecuada	✓
“Entonces el Señor se volvió y miró a Pedro, y Pedro se acordó de la palabra del Señor como le había dicho: ‘Antes que el gallo cante hoy, me negarás tres veces’. Y saliendo fuera, Pedro lloró amargamente” (Luc. 22:61-62).	Cuando alguien me traiciona, siento mucho rencor y difícilmente puedo seguir confiando en él. En esta historia, seguramente Jesús miró a Pedro enojado, sabiendo que nunca más iba a volver a confiar en él. Si yo le fallo a Jesús, seguro me va a abandonar como ya lo hicieron otras personas conmigo.		La mirada de Jesús y la conciencia de haberlo traicionado, tal como Cristo lo había anticipado, entristecieron mucho a Pedro. Jesús amaba a Pedro, aunque lo conocía mejor de lo que él se conocía a sí mismo (ver Luc. 22:31-34; cf. 54-62; Juan 21:15-19). De igual manera, Jesús me conoce y me ama a pesar de mis errores pasados y de los que sabe que cometeré en el futuro.	
<b>Comentario.</b> Luego de su resurrección, Jesús no desechó a Pedro, sino que este fue restaurado y volvió a recibir un llamado para servir al Salvador (ver Juan 21:15-19).				

Solamente se puede apreciar aquello con que se tiene afinidad. No podemos conocer a Dios a menos que aceptemos en nuestra propia vida el principio del amor desinteresado, que es el principio fundamental de su carácter. El corazón engañado por Satanás considera a Dios como un tirano implacable; las inclinaciones egoístas de la humanidad, y aun las de Satanás mismo, se atribuyen al Creador amante. “Pensabas —dijo él— que de cierto sería yo como tú”. Sus providencias se interpretan como expresión de una naturaleza despótica y vengativa. Así también ocurre con la Biblia,

tesoro de las riquezas de su gracia. No se discierne la gloria de sus verdades, que son tan altas como el cielo y abarcan la eternidad (*DMJ*, p. 25).

Dios no nos trata como los hombres se tratan entre sí. Los pensamientos de Él son pensamientos de misericordia, de amor y de la más tierna compasión... (*CC*, p. 53).

Como ser personal, Dios se ha revelado en su Hijo. Jesús, el resplandor de la gloria del Padre, “y la misma imagen de su sustancia” (Hebreos 1:3), vino a esta tierra en forma de hombre [...] Dios vió [*sic*] que se necesitaba una revelación más clara que la de la naturaleza para presentarnos su personalidad y su carácter. Envió a su Hijo al mundo para revelar, hasta donde podía soportarlo la vista humana, la naturaleza y los atributos del Dios invisible (*JT 3*, pp. 263-264).

Tal vez no podamos en esta vida explicar el significado de todo pasaje de la Escritura; pero no hay puntos de verdad práctica que hayan de quedar envueltos en el misterio (*JT 1*, p. 283).

Si nos fuera posible lograr una plena comprensión de Dios y su Palabra, no habría para nosotros más descubrimientos de la verdad, mayor conocimiento ni mayor desarrollo [...] Puesto que Dios es infinito y en él están todos los tesoros de la sabiduría, podremos escudriñar y aprender siempre, durante toda la eternidad, sin agotar jamás las riquezas de su sabiduría, su bondad o su poder (*Ed*, p. 172).

- **Las ideas preconcebidas y la tendencia a la confirmación.** Lo que ya pensamos o creemos puede hacer que solo prestemos atención a lo que coincide con nuestras ideas en vez de aceptar y entender de manera adecuada lo que dice el texto. Esto implica tanto nuestras creencias personales como cualquier idea o teoría científica, filosófica, teológica, doctrinal, conspirativa o pseudocientífica que consideremos válida.

Texto bíblico	Ejemplos de posibles aplicaciones			
	Forzada, torcida o errónea	✗	Más adecuada	✓
“Escóndeme del consejo secreto de los malignos, de la conspiración de los que hacen iniquidad” (Sal. 64:2).	Este versículo confirma la idea de que existe una conspiración secreta entre un grupo de seres reptilianos malignos disfrazados de humanos que dominan nuestro planeta. Pero podemos confiar en que Dios nos libraré de ellos.		David pide la protección de Dios contra los que planean hacerle daño en secreto. Podemos orar y buscar refugio en Dios en las situaciones adversas que enfrentemos.	
<b>Comentario.</b> En el salmo 64, David expresa su angustia y busca la protección de Dios de las personas malvadas que quieren hacerle daño. Aunque menciona que sus enemigos son astutos, confía en que Dios lo cuidará.				

El estudiante de la Palabra no debe hacer de sus opiniones un centro alrededor del cual gire la verdad. No ha de estudiarla con el propósito de hallar pasajes para probar sus teorías, forzando su significado, porque esto es torcer las Escrituras para su propia perdición. Tiene que despojarse de todo prejuicio, deponer sus propias ideas en las puertas de la investigación, y buscar sabiduría de Dios con ferviente oración, con corazón humilde y subyugado, con el yo escondido en Cristo. Debe procurar hacer la voluntad revelada de Dios porque concierne a su bienestar presente y eterno. Esta Palabra es la guía por la cual debe aprender el camino a la vida eterna. (CM, p. 447).

- **La tendencia al razonamiento emocional.** Dejar que lo que queremos y sentimos afecte mucho cómo entendemos lo que leemos, en lugar de reflexionar con cuidado, puede hacer que busquemos interpretaciones que nos gusten o que nos parezcan interesantes. También podemos terminar imaginando cosas raras o exageradas que no están en el texto. A veces, lo hacemos porque queremos sentirnos más listos o especiales al tener información que otros no

tienen y/o porque buscamos interpretaciones que nos conmuevan, motiven o alarmen mucho.

Texto bíblico	Ejemplos de posibles aplicaciones			
	Forzada, torcida o errónea	✗	Más adecuada	✓
<p>“Y los seres vivientes corrían y volvían a semejanza de relámpagos. Mientras yo miraba los seres vivientes, he aquí una rueda sobre la tierra junto a los seres vivientes, a los cuatro lados... Y sus aros eran altos y espantosos, y llenos de ojos alrededor en las cuatro”(Eze. 1:14-18).</p>	<p>Las ruedas y los seres vivientes que se presentan en estos versículos confirman la existencia de extraterrestres que visitan nuestro planeta en platos voladores llenos de luces y que se trasladan a la velocidad de luz.</p>		<p>Aunque los detalles de la visión de Ezequiel puedan parecer complicados, en conjunto resaltan la majestuosa manifestación de la grandeza y presencia única de Dios, rodeado por ángeles o seres celestiales (ver Eze. 1:28). Reflexionar sobre esto nos ayuda a sentir gratitud y reverencia, nos consuela en momentos difíciles y le da un sentido más profundo a la vida, inspirándonos a hacer cosas que honren y destaquen la grandeza de Dios.</p>	
<p><b>Comentario.</b> Sobre el final del capítulo se encuentra una mención específica a la gloria del Señor (Eze. 1:28).</p>				

No debemos tener una religión basada en los sentimientos y que no esté arraigada en la verdad. Hay que instruir a la gente sólidamente

en lo que concierne a las razones que respaldan nuestra fe. Hay que educarla en forma mucho más amplia de lo que ha sido con respecto a las doctrinas de la Biblia, y especialmente en lo que atañe a las lecciones prácticas que Jesús dio a sus discípulos. Los creyentes deben ser impresionados con su gran necesidad de poseer un mayor conocimiento de la Biblia (*Ev*, p. 268).

Las muchas opiniones contradictorias con respecto a lo que enseña la Biblia no surgen de ninguna oscuridad del libro mismo, sino de la ceguera y el prejuicio de parte de los intérpretes. Los hombres ignoran las sencillas declaraciones de la Biblia para seguir su propio raciocinio pervertido. Enorgulleciéndose por sus adquisiciones intelectuales, pasan por alto la sencillez de la verdad; olvidan la fuente de aguas vivas, para beber de las corrientes ponzoñosas del error (*COES*, p. 25).

Las interpretaciones vagas y fantásticas de las Santas Escrituras, así como las muchas teorías contradictorias respecto a la fe religiosa, que se advierten en el mundo cristiano, son obra de nuestro gran adversario, que trata así de confundir las mentes de suerte que no puedan descubrir la verdad. Y la discordia y la división que existen entre las iglesias de la cristiandad, se deben en gran parte a la costumbre tan general de torcer el sentido de las Sagradas Escrituras con el fin de apoyar alguna doctrina favorita. En lugar de estudiar con esmero y con humildad de corazón la Palabra de Dios con el objeto de llegar al conocimiento de su voluntad, muchos procuran descubrir algo curioso y original (*MSV*, p. 136).

- **La fe y la disposición para obedecer.** La incredulidad, la presunción y la resistencia a obedecer, a menudo, hacen difícil que podamos entender y aplicar bien lo que dice la Biblia. Estas actitudes pueden aparecer de varias formas, como no tomarse en serio las Escrituras y buscar errores en ellas, no pedir ayuda a Dios para comprenderlas adecuadamente, tratar de justificar acciones incorrectas o pensar que las promesas condicionales de Dios se cumplirán en nosotros, aunque no sigamos lo que nos pide.

Siempre que uno se avoque al estudio de las Escrituras sin un espíritu de oración, humilde y susceptible de recibir enseñanza, los pasajes

más claros y sencillos, así como los más difíciles, serán pervertidos en su significado verdadero (CS, p. 575).

Cuando la Palabra de Dios se abre sin oración ni reverencia; cuando los pensamientos y afectos no están fijos en Dios o en armonía con su voluntad, la mente es oscurecida con dudas; y entonces, con el mismo estudio de la Biblia, se fortalece el escepticismo. El enemigo se posesiona de los pensamientos y sugiere interpretaciones incorrectas. Cuando los hombres no procuran estar en armonía con Dios en obras y en palabras, entonces, por más instruidos que sean, están expuestos a errar en su modo de entender la Escritura y no es seguro confiar en sus explicaciones. Los que acuden a las Escrituras para encontrar contradicciones no tienen discernimiento espiritual. Con visión distorsionada encontrarán muchas razones para dudar y no creer en cosas que son realmente claras y sencillas (CC, p. 112).

... la fe no va en ningún sentido unida a la presunción. Sólo el que tenga verdadera fe se halla seguro contra la presunción. Porque la presunción es la falsificación satánica de la fe. La fe se aferra a las promesas de Dios, y produce la obediencia. La presunción también se aferra a las promesas, pero las usa como Satanás, para disculpar la transgresión [...] No es fe lo que reclama el favor del Cielo sin cumplir las condiciones bajo las cuales se concede una merced [o favor]. La fe verdadera tiene su fundamento en las promesas y provisiones de las Escrituras. Muchas veces, cuando Satanás no logra excitar la desconfianza, nos induce a la presunción. Si puede hacernos entrar innecesariamente en el camino de la tentación, sabe que la victoria es suya... (DTG, pp. 101-102).

## **Recuerda...**

1. Presta atención a las palabras y compara diferentes versiones de la Biblia.
2. Considera qué tipo de texto estás leyendo, ya sean historias, parábolas, profecías apocalípticas, tipologías, poesías o proverbios.
3. Lee los versículos pensando en el contexto general en el que se encuentran.
4. Recuerda que la Biblia fue escrita en otra época y otra cultura.

5. No confundas eventos con instrucciones y evita asumir conexiones confusas.
6. No te apresures a aplicar los textos a tu situación sin antes entenderlos correctamente.
7. No conectes los versículos como si fueran frases sueltas.
8. La Biblia no cubre todos los temas, busca principios más que detalles específicos.
9. Distingue entre ideas generales, normas específicas y situaciones excepcionales.
10. Reconoce tu situación y está dispuesto a aplicar la Biblia en tu vida.
11. Mira a Jesús para conocer mejor a Dios, recordando que Él supera tu comprensión.
12. Mantén la mente abierta y no busques solo lo que confirma tus ideas.
13. No saques conclusiones basándote solo en tus emociones o en lo que deseas.
14. Confía en Dios, está dispuesto a obedecer y evita engañarte a ti mismo.

Después de leer la síntesis anterior, piensa en lo siguiente:

- ¿Alguna vez te sentiste confundido al tratar de entender la Biblia?
- ¿Recuerdas alguna situación en la que tú u otra persona entendieron o aplicaron mal las Escrituras? ¿Qué problemas causó y qué podrían haber hecho de manera diferente?
- En tu caso en particular, ¿con cuáles de los catorce consejos crees que debes tener más cuidado o prestar más atención?



evaluar si una enseñanza o conocimiento son correctos. La Biblia es superior y está por encima de cualquier manifestación milagrosa, costumbre, opinión, experiencia, lo que vemos en la naturaleza o cualquier otro conocimiento humano. Todo conocimiento debe coincidir o no contradecir a la Biblia porque, cuando entendemos bien cualquier área de la realidad y la Biblia, no hay contradicciones entre ellas.<sup>9</sup>

En la actualidad hay un amplio alejamiento de sus doctrinas y preceptos [los de las Escrituras], y se hace muy necesario retornar al gran principio protestante: la Biblia, y únicamente la Biblia, como regla de fe y deber (*CS*, p. 217; ver también *MS 1*, pp. 486-487).

Las Santas Escrituras deben ser aceptadas como una revelación autorizada e infalible de su voluntad. Son la norma del carácter, las reveladoras de doctrinas y las examinadoras de la experiencia [...] las Escrituras declaran explícitamente que la Palabra de Dios es la regla por medio de la cual toda enseñanza y experiencia debe ser probada (*CS*, pp. 9-10).

La Biblia no se ha de probar por medio de las ideas de los hombres de ciencia. La sabiduría humana no es una guía confiable [...] Toda verdad, ya sea en la naturaleza o en la revelación, es consecuente consigo misma en todas sus manifestaciones (*PP*, pp. 105-106; ver también *Ed*, pp. 119-120).

## ***Totalidad de las Escrituras***

De acuerdo con este principio, en la Biblia hay una unión inseparable entre lo que viene de Dios y lo que hicieron las personas que la escribieron. Guiados por el Espíritu Santo, los profetas escribieron en el

---

<sup>9</sup> Ver Sal. 19:1-11; Isa. 8:19-20; Mat. 15:3, 6; Juan 17:17; Rom. 2:14-16; 1 Cor 1:25; Gál. 1:8; Efe. 2:20; 3:5; Col. 2:8; 1 Tim. 6:20; 2 Tim. 3:15-17; Heb. 4:12.

lenguaje humano de su tiempo lo que Dios les reveló. Por esta razón, entendemos que todas las partes de la Biblia, tanto del Antiguo como del Nuevo Testamento, no solo contienen, sino que son la Palabra de Dios.<sup>10</sup>

La Biblia nos muestra a Dios como autor de ella; y sin embargo fue escrita por manos humanas, y la diversidad de estilo de sus diferentes libros muestra la individualidad de cada uno de sus escritores. Las verdades reveladas son todas inspiradas por Dios (2 Timoteo 3:16); y con todo están expresadas en palabras humanas [...] la Biblia, con sus verdades de origen divino expresadas en el idioma de los hombres, es una unión de lo divino y lo humano (CS, pp. 9-10).

El Antiguo Testamento derrama luz sobre el Nuevo, y el Nuevo sobre el Antiguo. Cada uno es una revelación de la gloria de Dios en Jesús. Cristo manifestado a los patriarcas, simbolizado en los servicios de los sacrificios, esbozado en la ley y revelado por los profetas, constituye las riquezas del Antiguo Testamento. Cristo en su vida, en su muerte y su resurrección; Cristo manifestado por el Espíritu Santo, es el tesoro del Nuevo. Tanto el Nuevo Testamento como el Antiguo Testamento presentan verdades que revelan continuamente nuevas profundidades de significado al que las busca fervorosamente (CM, p. 446).

## ***Armonía de las Escrituras***

Este principio señala que la Biblia se explica a sí misma y no necesitamos usar conocimientos externos para entenderla. Los profetas la escribieron guiados por el mismo Espíritu, lo que hace que haya unidad y armonía en toda la Biblia. Además, es lo suficientemente clara para que todos, incluso los niños, la puedan entender. No es necesario buscar significados ocultos, solo hay que prestar atención a lo que clara y

---

<sup>10</sup> Ver Am. 3:7; Hech. 26:22; Mat. 5:17-19; Luc. 24:27, 44-45; Juan 5:39; 17:14, 17; Rom. 1:2; 3:2; 16:26; Rom. 9:17 y Gál. 3:8; cf. Éx. 9:16 y Gén. 22:8; 2 Tim. 3:14-17; Heb. 1:1-3-13; cf. Sal. 45:6-7; 102:25-27; 104:4; 2 Ped. 1:19-21.

sencillamente dice. Aunque en algunas partes, como en las parábolas, las tipologías y las profecías apocalípticas, pueda haber un significado que va más allá del sentido literal, la clave para entender esos textos también está en la propia Biblia. Cada parte se debe entender en su contexto y complementar con el resto.<sup>11</sup>

La Biblia es su propio intérprete. Con hermosa sencillez una parte se relaciona con la verdad de otra parte, hasta que toda la Biblia constituye un todo armonioso. La luz procede de un texto para iluminar alguna porción de la Palabra que parecía más oscura (*NEV*, p. 209; ver también *Ed*, p. 185; *PVGM*, p. 98; *TM*, p. 106).

Haced de la Biblia su propio intérprete, reuniendo todo lo que ella en diferentes tiempos y circunstancias dice tocante a un asunto determinado... (*CPI*, p. 481).

La Biblia es su propia expositora. Se ha de comparar un pasaje con otro. El alumno debe considerar la Palabra como un todo y ver la relación de sus partes. Debe adquirir conocimiento de su gran tema central: el propósito original de Dios para el mundo, el despertar de la gran controversia y de la obra de la redención. Debe comprender la naturaleza de los dos principios que contienden por la supremacía, y debe aprender a seguir sus manifestaciones a través de los anales de la historia y la profecía, hasta la gran consumación. Debe ver cómo esa controversia entra en toda fase de la experiencia humana; cómo en todo acto de la vida él mismo revela uno u otro de los motivos antagónicos; y cómo, sea que lo quiera o no, está ahora mismo decidiendo de qué lado de la controversia será hallado (*CM*, p. 445).

---

<sup>11</sup> Ver Deut. 6:6-7; 29:29; 30:11-14; Neh. 8:2-8; Sal. 14:2-3; 5:10; 10:7; 19:7; 119:30; Isa. 34:16; 59:7-8; Dan. 2; 7; 8; Mat. 21:42; 24:15; Luc. 1:3-4; 10:26, 28; 24:27, 44-47; Juan 10:35; 16:25-29; 20:30-31; Hech. 17:11; Rom. 10:17; Efe. 3:18-19; 5:10, 17; 2 Tim. 2:15-16; 3:16; Heb. 1:5-13; 2:6, 8, 13; 2 Ped. 1:20-21; Apoc. 1:3; ver también Rom. 3:10-18; cf. Ecl. 7:20.

## *Las cosas espirituales se discernen espiritualmente*

Según este principio, para entender y vivir de acuerdo con lo que Dios nos dice en la Biblia, es importante tener la ayuda del Espíritu Santo y una actitud espiritual. Entender bien la Biblia depende tanto de pensar y utilizar los principios correctos para comprenderla como de tener la disposición de poner en práctica lo que descubrimos.<sup>12</sup> El propósito final de entender la Biblia es aplicar lo que dice en nuestra propia vida. Dios enseñó a los israelitas que cada generación debía considerar que salió personalmente de Egipto (Éx. 13:8, 9). Este principio de personalización siguió repitiéndose a lo largo de las Escrituras, mostrando que, al leer la Biblia, deberíamos creer y aceptar que sus mensajes son para nosotros personalmente.<sup>13</sup>

La Palabra de Dios es clara para todos aquellos que la estudian con espíritu de oración. Toda alma verdaderamente sincera alcanzará la luz de la verdad (*MSV*, p. 137).

Sólo puede obtenerse un verdadero conocimiento de la Biblia mediante la ayuda del Espíritu que dio la Palabra (*Ed*, p. 189; ver también *TÍ 5*, p. 659; *PVGM*, p. 337).

Una razón por la cual muchos teólogos no tienen una comprensión más clara de la Palabra de Dios, es que cierran sus ojos a las verdades que no desean practicar. La comprensión de la verdad bíblica depende no tanto del poder del intelecto con que se ha abordado la investigación, como de la sinceridad de propósito y del anhelo

---

<sup>12</sup> Ver Sal. 119:99-101; Juan 14:26; 16:13; Hech. 5:32; Rom. 1:2; 1 Cor. 2:10-15; 3:1-3; 2 Cor 3:14-18; 10:5; Tito 3:5; Heb. 5:11-14; 11:6; 1 Juan 2:3-4.

<sup>13</sup> Ver Éx. 13:8, 9; Deut. 5:2-4; 6:20,21; Gál. 3:29; Apoc. 15:1, 2; 2 Cor. 5:14, 15, 21; Rom. 6:3-6; Efe. 1:20; 2:6; Heb. 4:3, 16; 6:19; 10:19, 20; 12:22-24.

ferviente de justicia. Nunca debe estudiarse la Biblia sin oración. Sólo el Espíritu Santo puede hacernos sentir la importancia de aquellas cosas fáciles de comprender, o prevenirnos de torcer verdades difíciles de comprender (*COES*, p. 41).

No es suficiente leer meramente la instrucción dada en la Palabra de Dios. Debemos leer con meditación y oración, llenos con un ferviente deseo de ser ayudados y bendecidos. Y la verdad que aprendemos debe ser aplicada a la experiencia diaria (*MCP 2*, pp. 815- 816).

### **Recuerda...**

- A. La Biblia sola es suficiente. Todo conocimiento debe estar de acuerdo con ella.
- B. Toda la Biblia, no solo una parte, es la Palabra de Dios para nosotros.
- C. La Biblia se explica a sí misma y todos pueden leerla. Solo necesitamos entender cada parte en su contexto y relacionarla con el resto.
- D. Para entender la Biblia, necesitamos la guía del Espíritu Santo y estar dispuestos a vivir según lo que entendemos.



### Parte 3: Ejercicios estructurados

*“Dios nos habla por la **naturaleza** y por la **revelación**, por su **providencia** y por la **influencia de su Espíritu**. Pero esto no basta; necesitamos abrirle nuestro corazón. A fin de tener vida y energía espirituales debemos tener verdadero intercambio con nuestro Padre celestial. Nuestra mente puede ser atraída hacia Él; podemos meditar en sus obras, sus misericordias, sus bendiciones; pero esto no es, en el sentido pleno de la palabra, estar en comunión con Él. Para ponernos en comunión con Dios debemos tener algo que decirle tocante a nuestra vida real.*

*“Orar es el acto de abrir nuestro corazón a Dios como a un amigo. No es que se necesite esto para que Dios sepa lo que somos, sino a fin de capacitarnos para recibirle. La oración no baja a Dios hacia nosotros, antes bien nos eleva a Él”.*

CC, p. 93; énfasis añadido

## Ejercicios de devoción personal

En esta sección, encontrarás algunos ejercicios que combinan lo que vimos antes sobre la Biblia y la oración. Estos ejercicios te ayudarán a meditar desde una perspectiva bíblica, tanto al leer las *Escrituras* como al observar la *naturaleza*, al pensar en la *providencia* divina en tu vida y al considerar tu propia *conciencia* y la *influencia del Espíritu Santo*.

Sin embargo, al hacer los ejercicios, notarás que la separación que se propone entre la Biblia, la naturaleza, la providencia, nuestra conciencia y la influencia del Espíritu Santo es más que nada una manera de ordenarlas para facilitar su comprensión. En los momentos de devoción y aplicación personales, siempre debemos reflexionar desde una perspectiva bíblica. A su vez, al aplicar lo que aprendemos de las Escrituras a nuestra vida, también es clave reflexionar sobre nuestras situaciones y pensar en cómo actuamos, siempre guiados por lo que dice la Biblia.

Así, reflexionamos sobre cómo Dios se comunica de manera escrita a través de la Biblia,<sup>14</sup> cómo actúa en nuestras vidas (naturaleza y providencia) y cómo influye en nosotros a través de nuestra conciencia y del Espíritu Santo. Por su parte, el Espíritu Santo nos “ilumina”, o sea, nos ayuda a entender la Biblia gradualmente y a saber cómo aplicarla en nuestras vidas, a la vez que nos capacita para poner en práctica lo que entendemos.<sup>15</sup>

Por todo esto, debemos tener en cuenta que, aunque la Biblia es segura y confiable, nuestra comprensión de ella va creciendo con el

---

<sup>14</sup> Sal. 1:1-2; 2 Tim. 3:16-17; Heb. 4:14; Rom. 1:20.

<sup>15</sup> Sal. 119:105, 130; Prov. 4:18-19; Dan. 12:4; Juan 16:12-13; 2 Ped. 3:18.

tiempo.<sup>16</sup> A veces, nos puede costar entenderla o podemos comprenderla y aplicarla mal. Sin embargo, a medida que maduramos, persistimos en leer y conocer la Biblia y vamos aplicando lo que aprendemos, nuestra comprensión se vuelve más completa y profunda.<sup>17</sup>

Dios nos habla por la naturaleza y por la revelación, por su providencia y por la influencia de su Espíritu (CC, p. 93).

La luz de la Palabra estudiada cuidadosamente, la voz de la conciencia, las súplicas del Espíritu, producen en el corazón verdadero amor a Cristo [...] Y el amor se manifiesta por la obediencia (JT 2, p. 389).

Jesús siguió el plan divino relativo a la educación. No buscó las escuelas de su tiempo, que magnificaban las cosas pequeñas y empequeñecían las grandes. Obtuvo su educación directamente de las fuentes indicadas por el cielo, del trabajo útil, del estudio de las Escrituras y la naturaleza, y de las vicisitudes de la vida, que constituyen los libros de texto de Dios, llenos de instrucción para todos los que los buscan con manos dispuestas, ojos abiertos y corazón comprensivo... (Ed, p. 70).

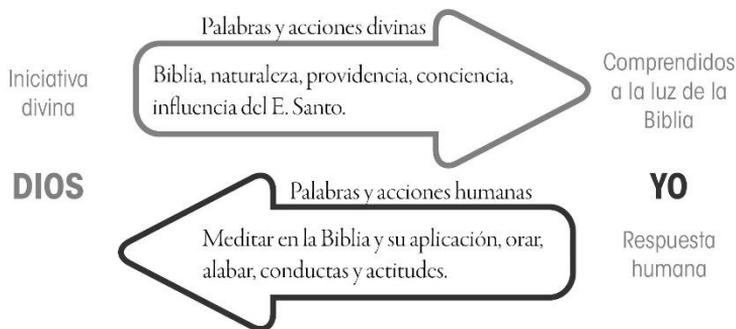
[Cristo] no indujo a sus oyentes a estudiar las teorías de los hombres acerca de Dios, su Palabra o sus obras. Les enseñó a contemplarlo tal como se manifestaba en sus obras, en su Palabra y por sus providencias (PVG, p. 12).

Mira bien la siguiente figura que muestra la forma en que la Biblia nos anima a tener una *relación personal* con Dios.

---

<sup>16</sup> *Ibid.*

<sup>17</sup> Heb. 5:11-14; 2 Ped. 3:5-18; Juan 7:15-17.



En la imagen vemos que Dios toma la iniciativa al revelarse a través de la Biblia,<sup>18</sup> la naturaleza,<sup>19</sup> su providencia (sus acciones en nuestra vida),<sup>20</sup> nuestra conciencia<sup>21</sup> y la influencia del Espíritu Santo.<sup>22</sup> Además, nos guía e ilumina progresivamente para que entendamos estas

---

<sup>18</sup> Sal. 1:1-2; 2 Tim. 3:16-17; Heb. 4:14; Rom. 1:20.

<sup>19</sup> Sal. 1:1-4; Rom. 1:19-23.

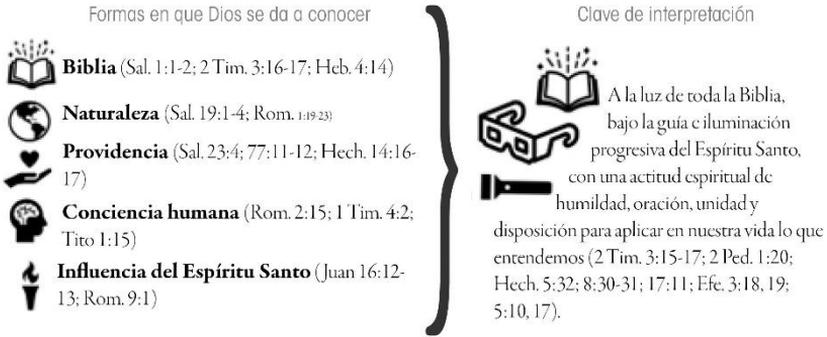
<sup>20</sup> Sal. 23:4; 77:11-12; Hech. 14:16-17; 1 Sam. 12:24.

<sup>21</sup> Las acciones de Dios en la conciencia humana y sus limitaciones son mencionadas en Rom. 2:15; 1 Tim. 4:2; Tito 1:15.

<sup>22</sup> Juan 16:12-13; Rom. 9:1.

revelaciones desde una perspectiva bíblica adecuada.<sup>23</sup> Nuestra respuesta ante las acciones de Dios incluye meditar en lo que nos revela,<sup>24</sup> hablar con Él a través de la oración<sup>25</sup> y la alabanza<sup>26</sup> y también estar dispuestos a mostrar con nuestras vidas, actitudes y comportamientos nuestro compromiso con él y su Palabra.<sup>27</sup>

Ahora observa detenidamente la siguiente figura:



<sup>23</sup> Sal. 119:105, 130; Prov. 4:18-19; Dan. 12:4; Juan 16:12-13; 2 Ped. 3:18.

<sup>24</sup> Jos. 1:8; Sal. 4:4; 63:6; 77:12; 119:15, 48; 143:5; 145:5; 1 Sam. 12:24; Mat. 6:26, 30; Luc. 12:24-27.

<sup>25</sup> Luc. 18:1-8; 11:5-10; Rom. 12:12; Efe. 6:18; 1 Tes. 5:17-18; Filip. 4:6-7; Col. 4:2; 1 Cor. 7:5.

<sup>26</sup> Sal. 47:7; 68:32; 98:1; 105:2; Efe. 5:19; Heb. 13:5; Col. 3:16.

<sup>27</sup> Prov. 14:31; Jer. 22:16; Mat. 7:24-27; 25:40, 45; Luc. 6:46-49; Tito 1:16; 1 Juan 2:3-4; Sant. 1:22-27.

Esta segunda imagen resalta que la Biblia es el medio más confiable para conocer a Dios y entender mejor las otras formas en las que se revela.<sup>28</sup> En la Biblia leemos palabras escritas. Con las otras formas, como pasa con la naturaleza, la providencia o nuestra conciencia, solo reflexionamos y a veces tratamos de expresar lo que entendemos de manera limitada y con nuestras palabras. Además, como resultado del pecado, esas otras formas muestran a Dios de manera imperfecta y pueden ser malinterpretadas más fácilmente. No todo lo que vemos en la naturaleza, lo que nos pasa o lo que pensamos y sentimos es una manifestación divina.<sup>29</sup>

Por eso, al igual que cuando nos cuesta entender un versículo de la Biblia y lo interpretamos con la ayuda de otros pasajes, al tratar de entender cómo Dios se muestra de las otras formas, debemos hacerlo a través de las Escrituras. La Biblia no solo se explica a sí misma, sino que también es la clave para entender las otras maneras en que Dios se relaciona con nosotros.

Los ejercicios que se incluyen a partir de acá nos permitirán explorar estos temas más a fondo.

Por último, ten en cuenta que, más allá de la lectura devocional y las aplicaciones personales, cuando se trata de definir cuestiones de doctrina o entender versículos difíciles, puede ser peligroso depender solo de opiniones o interpretaciones personales.<sup>30</sup> En el Nuevo Testamento, la tarea de entender las Escrituras es responsabilidad de toda la iglesia, no

---

<sup>28</sup> 2 Tim. 3:16-17; 2 Ped. 1:19-21.

<sup>29</sup> Ver, por ej., Sal. 19:1-4; cf. Gén. 3:17-19; 7:12; Rom. 8:19-23; Gén. 2:6-7; 7:11-12; Job 11:7-9; Isa. 55:8, 9; Ecl. 3:11; Rom. 11:33, 34; 1 Cor. 8:7; 2 Tim. 4:2; Tito 1:15; Heb. 10:22.

<sup>30</sup> 2 Ped. 1:20; Hech. 17:11; Efe. 3:18, 19; 5:10, 17; Hech. 8:30, 31.

solo de unos pocos que se consideran iluminados. Pablo le aconseja a Timoteo que se asegure de “usar bien la palabra de verdad” (2 Tim. 2:15). Es importante ser cuidadosos para no torcer o cambiar el significado de las Escrituras (Jer. 8:7-9).

Al leer la Biblia, sobre todo en momentos devocionales, suele ser mejor empezar con pasajes cortos y simples en lugar de abordar asuntos complejos o polémicos. De esta manera, podemos dedicarnos más a reflexionar y aplicar a nuestra vida lo que entendemos con mayor claridad.

## A. La Palabra de Dios

Como mencionamos antes, la Biblia no solo *contiene* las palabras de Dios, sino que *es* la Palabra de Dios hablándonos hoy en día (1 Tes. 2:13). Por eso, es muy importante que, al tratar de entender un pasaje, nos preguntemos qué mensaje nos está comunicando Dios para que podamos aplicarlo personalmente. Los ejercicios devocionales que vienen a continuación te ayudarán con esto.

### *Ejercicio 1: Experimentando el amor de Dios*

1. **Ora** para pedir la ayuda de Dios durante el ejercicio.
2. **Examina tu motivación.** ¿Cuál es tu objetivo? ¿Qué esperas? Asegúrate de acercarte a la Palabra de Dios con la actitud adecuada. Recuerda que el objetivo principal es pasar tiempo conectándote con Dios a través de la reflexión y aplicación de su Palabra.
3. **Lee 1 Juan 4:16:** “Y nosotros hemos conocido y creído el amor que Dios tiene para con nosotros. Dios es amor; y el que permanece en amor, permanece en Dios, y Dios en él”.
4. **Lee de nuevo despacio y reflexiona:** ¿qué dice este versículo? Presta atención y analiza cada palabra, observa cómo se relacionan una con otra. ¿Por qué crees que se

utilizan las palabras *conocer* y *creer* en relación con el amor de Dios? ¿Qué significan estas dos palabras y en qué son diferentes? ¿Cómo nos afecta saber y creer que somos amados por Dios?

5. **Relaciona con otros textos.** ¿Qué significa la palabra amor? Lee la descripción del amor en 1 Corintios 13:1-10 y reemplaza la palabra *amor* por *Dios*. Dado que Dios es amor y la descripción en esos versículos trata sobre el amor, esta parte de la Biblia puede ayudarnos a entender algunos aspectos del carácter de Dios y su amor por nosotros.

<sup>1</sup> Si yo hablara lenguas humanas y angélicas, y no tengo amor, vengo a ser como metal resonante, o címbalo retumbante. <sup>2</sup> Y si tuviera el don de profecía, y entendiera todos los misterios, y tuviera todo el conocimiento, y si tuviera toda la fe, de tal manera que trasladara los montes, y no tengo amor, nada soy. <sup>3</sup> Y si repartiera todos mis bienes para dar de comer a los pobres, y entregara mi cuerpo para ser quemado, y no tengo amor, de nada me sirve. <sup>4</sup> El amor es paciente y bondadoso; no es envidioso ni jactancioso, no se envanece; <sup>5</sup> no hace nada impropio; no es egoísta ni se irrita; no es rencoroso; <sup>6</sup> no se alegra de la injusticia, sino que se une a la alegría de la verdad. <sup>7</sup> Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. <sup>8</sup> El amor jamás dejará de existir. En cambio, las profecías se acabarán, las lenguas dejarán de hablarse, y el conocimiento llegará a su fin. <sup>9</sup> Y es que sólo conocemos y profetizamos de manera imperfecta, <sup>10</sup> pero cuando venga lo perfecto, lo que es imperfecto se acabará.

6. **Personaliza el texto.** Léelo otra vez, pero en esta ocasión, además de poner *Dios* donde dice *amor*, haz tuyo el mensaje dejando que el texto te hable personalmente. Por ejemplo, cuando dice que “el amor es paciente y bondadoso”, aplícalo a ti mismo entendiéndolo con el sentido de “Dios es paciente conmigo”, “Dios es bondadoso conmigo”. Si quieres, puedes escribir en los espacios de abajo tu propia versión del texto.



Tómate un momento en silencio, siendo consciente de que Dios está contigo en el lugar donde estás y te ama. Después, escucha o canta alguna canción cristiana que refleje lo que sientes, lo que aprendiste o experimentaste.

8. **Retiene lo aprendido.** Cuando tengas dificultades para orar porque sientes que Dios no te acepta o está lejos, recuerda estos textos y lo que experimentaste con ellos. Si lo deseas, puedes hacer una tarjeta o escribir una nota en tu celular para tenerla siempre contigo.
9. **Incluye música.** Tómate un tiempo para cantar o escuchar canciones que estén relacionadas con los versículos o lo que reflexionaste durante tu tiempo devocional (por ej., el himno 143: “Digno eres tú”, la canción “Por tu gracia y amor”, el himno 55: “Grande, Señor, es tu misericordia”, la canción “Cantaré de tu amor”, el himno 53: “¡Oh, amor de Dios!”, etc.).
10. **Ora nuevamente.** Dedicar un tiempo para hablar con Dios y pedirle, agradecerle o contarle lo que desees. Puedes terminar haciendo una oración teniendo como guía la descripción del amor de 1 Corintios 13.

### *Ejercicio 2: Entregando nuestras cargas a Dios*

1. **Ora** para pedir la guía del Espíritu Santo durante esta actividad.
2. **Examina tu motivación.** Recuerda que el propósito principal es pasar un tiempo de comunión con Dios por medio de la meditación y aplicación de su Palabra.
3. **Lee Salmos 55:1-8; 12-15 y relaciona estos pasajes con el resto de la Biblia.** Varios expertos en la Biblia señalan que David escribió este salmo cuando fue traicionado por Ahitofel, quien antes había sido su amigo y consejero de

confianza. Durante mucho tiempo, David y su hijo Absalón consideraban los consejos de Ahitofel como si fueran de parte de Dios (2 Sam. 16:23.). Ahitofel se unió a la rebelión de Absalón contra David, planeó formar un ejército para atacarlo y aconsejó a Absalón que tuviera relaciones con las concubinas de su padre (2 Sam. 15:31; 16:15, 21, 22; 17:1-4.). Es posible que Ahitofel haya sido el abuelo de Betsabé (2 Sam. 11:3; 23:34) y sintiera resentimiento por la relación de David con ella, como también por el asesinato de Urías (2 Sam. 11). Todo esto podría haber motivado su traición.

<sup>1</sup> Dios mío, ¡escucha mi oración! No te escondas; ¡atiende mi súplica!

<sup>2</sup> Préstame atención; ¡respóndeme! En mi oración clamo a ti, y me conmuevo <sup>3</sup> por las amenazas de mis enemigos, por la opresión de los malvados. Sobre mí han descargado su iniquidad, y furiosos me persiguen. <sup>4</sup> Dentro de mí, el corazón me duele; sobre mí han caído terrores de muerte. <sup>5</sup> Me ha sobrevenido un terrible temblor, y estoy temblando de miedo. <sup>6</sup> ¡Cómo quisiera tener alas de paloma! ¡Así podría volar, y descansar! <sup>7</sup> ¡Me escaparía muy lejos de aquí, y me quedaría a vivir en el desierto! <sup>8</sup> ¡Presuroso escaparía del viento borrascoso! ¡Huiría de la tempestad!

<sup>12</sup> No me ha ofendido un enemigo, lo cual yo podría tolerar; tampoco me ha atacado quien me aborrece, pues de él podría haberme escondido. <sup>13</sup> ¡Has sido tú, que parecías ser mi amigo, mi compañero, mi hermano del alma! <sup>14</sup> Tú y yo compartíamos dulces secretos, y juntos andábamos por la casa de Dios. <sup>15</sup> ¡Que la muerte sorprenda a mis enemigos! ¡Que desciendan vivos al sepulcro, porque en ellos y en sus casas hay maldad!

4. **Enfatiza las palabras y visualiza el texto en tu mente.** Lee de nuevo los versículos poniendo especial atención a los sentimientos y emociones que David expresa. Para destacar este aspecto de la experiencia de David, subraya y encierra en un círculo las palabras y frases que muestren sus sentimientos. Vuelve a leer el texto poniendo más énfasis en las palabras que resaltaste. Luego, intenta imaginarte la situación de David

y el momento en que escribió esta oración. Cierra los ojos e imagina que estás a su lado, viéndolo.

5. **Lee Salmos 55:16-18, 22.** Después de expresar su dolor, miedo y enojo, David, de acuerdo la última parte de este salmo, parece haber cambiado su forma de ver las cosas y sus emociones. En estos versículos, destaca lo fiel que es Dios y la importancia de clamar u orar de esta manera, donde le pedimos cosas a Dios y, al mismo tiempo, expresamos nuestras frustraciones y dolores. El versículo 22 resume bien la idea de este tipo de oraciones: "... deja tus pesares en las manos del Señor, y el Señor te mantendrá firme". Finalmente, los planes de Absalón no tuvieron éxito. Dios usó a Husay, un amigo de David, para ayudarlo (2 Sam. 15:32-34, 37; 16:15-22; 17:5-14.). Ahitofel se quitó la vida y Absalón murió en manos de los escuderos de David (2 Sam. 17:23; 18:15).

<sup>16</sup> Por mi parte, yo clamaré a Dios; ¡el Señor vendrá a salvarme! <sup>17</sup> En la tarde, en la mañana, al mediodía, clamaré a Dios, y él oírá mi voz; <sup>18</sup> me salvará de la guerra desatada contra mí, y me hará vivir en paz, aun cuando sean muchos los que me ataquen.

<sup>22</sup> Tú, deja tus pesares en las manos del Señor, y el Señor te mantendrá firme; el Señor no deja a sus fieles caídos para siempre.

6. **Escribe una oración.** Siguiendo el ejemplo de David, escribe una oración a Dios abriendo tu corazón y contándole cómo te sientes en general o acerca de un tema específico. Sigue la siguiente secuencia:
  - Me enoja...
  - Me preocupa o me asusta...
  - Me entristece...
  - Confío en que...

Después de escribir la oración, léela e identifica las frases o temas que te afectan más. Subraya esas partes y dedica tiempo para hablar con Dios sobre esos asuntos.

7. **Asimila la experiencia.** Quédate un rato en silencio siendo consciente de la presencia de Dios, confiando en que Él está contigo, te acompaña y te sostiene en este momento.
8. **Aplica el texto.** ¿Qué aspectos de este salmo puedes aplicar a tu vida? ¿Crees que aprender a orar sinceramente, expresar lo que sientes, desahogarte y confiar en Dios puede hacer una gran diferencia en tu vida? ¿Hablas con Dios sobre las cosas que te causan dolor, miedo o enojo? ¿Has aprendido a dejar tus preocupaciones en manos del Señor? ¿De qué manera esto podría ser bueno para tu bienestar físico y emocional? ¿Cómo crees que esto podría influir en tus relaciones (con familia, amigos, escuela, etc.)? Piensa en estos temas y comparte con Dios tus reflexiones.
9. **Incluye música.** Tómate un tiempo para cantar o escuchar canciones que tengan que ver con los versículos o las ideas que exploraste durante este tiempo devocional (por ej., el himno 411: “Bajo sus alas”, la canción “Paz en la tormenta”, el himno 415: “Salvo en los tiernos brazos”, la canción “El mejor lugar del mundo”, etc.)
10. **Ora y retiene.** Termina con una breve oración y, si quieres, haz una tarjeta o nota que puedas guardar por unos días. Puedes poner en ella algunos versículos del salmo 55 o incluso alguna frase que escribas tú mismo.

## B. La naturaleza

Dios nos dio la Biblia para que podamos conocerlo mejor.<sup>31</sup> Además, se revela a través de la naturaleza (Rom. 1:18-23; Sal. 19:1-4). Pero, a diferencia de la Biblia, la naturaleza no tiene palabras escritas ni una voz que podamos escuchar (v. 3). La naturaleza muestra el poder y el amor de Dios, pero también contiene dolor y sufrimiento debido al pecado.<sup>32</sup> Cuando meditamos en la naturaleza para conectarnos con Dios, es importante hacerlo desde una perspectiva bíblica.<sup>33</sup> Al meditar en la naturaleza y orar, el Espíritu Santo puede guiarnos para entender temas como la creación, la entrada del pecado en el mundo y la redención, entre otros. “Dios habla a todos los hombres a través de su providencia en la naturaleza. Les hace saber a todos que Él es el Dios viviente” (*ST*, 1889). No obstante, “no se debe deducir que, después de la caída, el mundo natural le pudiese revelar a Adán y a sus descendientes un conocimiento perfecto de Dios” (*TI* 8, p. 266).

Aunque está manchada por el pecado, [la naturaleza] no sólo habla de la creación, sino también de la redención. Aunque, por los signos evidentes de decadencia, la tierra da testimonio de la maldición que pesa sobre ella, es aún hermosa y rica en señales del poder vivificador (*Ed*, p. 27).

Toda la naturaleza se ilumina para aquel que aprende así a interpretar sus enseñanzas; el mundo es un libro de texto; la vida, una escuela. La unidad del hombre con la naturaleza y con Dios, el dominio

---

<sup>31</sup> 2 Tim. 3:16-17; 2 Ped. 1:19-21.

<sup>32</sup> Gén. 3:17-19; 7:12; Rom. 8:19-23; Gén. 2:6-7; 7:11-12.

<sup>33</sup> *Ibid.*

universal de la ley, los resultados de la transgresión, no pueden dejar de impresionar la mente y modelar el carácter (*Ed*, p. 90).

El libro de la naturaleza es un gran libro de texto que debemos usar conjuntamente con las Escrituras para enseñar a los demás acerca del carácter de Dios y para guiar a las ovejas perdidas de vuelta al aprisco del Señor. Mientras se estudian las obras de Dios, el Espíritu Santo imparte convicción a la mente. No se trata de la convicción que producen los razonamientos lógicos; y a menos que la mente haya llegado a estar demasiado oscurecida para conocer a Dios, la vista demasiado anublada para verlo, el oído demasiado embotado para oír su voz, se percibe un significado más profundo, y las sublimes verdades espirituales de la Palabra escrita quedan impresas en el corazón (*PVGM*, p. 13).

En estas lecciones que se obtienen directamente de la naturaleza hay una sencillez y una pureza que las hace del más elevado valor. Todos necesitan las enseñanzas que se han de sacar de esta fuente (*PVGM*, p. 14).

A continuación, se presenta un ejercicio que busca mostrarte una forma práctica de conectarte con Dios al meditar sobre la naturaleza.

### *Ejercicio 3: Los cielos cuentan la gloria de Dios*

1. **Prepárate.** Lee toda esta actividad para entender qué harás. Luego, busca un lugar al aire libre donde puedas estar en contacto con la naturaleza. Al final, hay un bosquejo que te puede ayudar. Si tienes una lupa o unos binoculares, llévalos contigo. Si no puedes ir a un lugar amplio, intenta adaptar la actividad observando el cielo nocturno o los animales y plantas en tu casa. Cuando estés en el lugar, sigue los siguientes pasos.
2. **Ora** para pedir la ayuda de Dios.
3. **Examina tu motivación.** Ten en claro lo que esperas lograr con esta experiencia. El objetivo de este ejercicio es que pases

un tiempo tranquilo para reflexionar y conectarte con Dios en la naturaleza. La idea no es hacer ejercicio físico. Si quieres, puedes hacerlo después de esta actividad.

4. **Dedica un tiempo para explorar el lugar.** Camina y observa lo que te rodea. Puedes detenerte y continuar caminando cuando quieras. Intenta despejar tu mente y concéntrate por un momento solo en lo que ves, en los sonidos, en la sensación del viento o la brisa, etc. Por un rato, trata de no quedarte enfocado en tus propios pensamientos. Pon toda tu atención en la experiencia que estás viviendo.
5. **Lee Salmos 19:1-2** (puedes aprenderlo de memoria o llevarlo escrito en un papel o en tu celular): “Los cielos cuentan la gloria de Dios, y el firmamento anuncia la obra de sus manos. Un día emite palabra a otro día, y una noche a otra noche declara sabiduría”.
6. **Observa, ora y medita.** ¿Cómo lo que ves muestra el amor, el poder y la grandeza de Dios? Sigue observando y pensando en esto por un tiempo. Recuerda que Dios está en todas partes (Sal. 139:7-10; Hech. 17:27; Col. 1:17), así que en este momento está también junto a ti. Disfruta viendo su creación. Tómate tu tiempo antes de pasar al siguiente paso.
7. **Lee Romanos 8:22** (llévalo por escrito o memorízalo): “Porque sabemos que toda la creación hasta ahora gime a una, y sufre como si tuviera dolores de parto”.
8. **Observa, ora y medita.** ¿Puedes notar en lo que estás viendo cómo la naturaleza muestra los efectos negativos del pecado? ¿De qué manera crees que la creación sufre? ¿Cómo se ve afectada la armonía que existía entre los humanos y la creación en el Edén? ¿Cómo experimentas esto cuando interactúas con la naturaleza? ¿Puedes ver también cómo el poder de Dios restaura las cosas? ¿De qué manera la naturaleza se recupera, reverdece y se renueva frente a los desafíos? Continúa observando y piensa en esto por un rato

más. Luego, recuerda que en la Biblia se usan ejemplos de la naturaleza para enseñar lecciones (Sal. 1:3; Isa. 40:8; Mat. 13:1-50; Juan 3:8; 1 Ped. 1:24). ¿Puedes encontrar objetos, plantas o animales similares a los que se mencionan en la Biblia? Si es así, dedica un tiempo a observarlos.

9. **Relaciona y aplica a tu vida.** ¿Qué aprendiste de esta experiencia? ¿Puedes relacionar lo que observaste con las ideas de la Biblia sobre la creación, la caída y/o la redención? ¿Notaste algo más que tenga aplicaciones para tu vida basadas en lo que sabes de la Biblia? ¿Hay algo que necesitas reconsiderar? ¿Qué deberías tener más presente, hacer o dejar de hacer?
10. **Asimila la experiencia y ora.** Haz una última observación cuidadosa, pero esta vez trata de no distraerte o quedarte demasiado concentrado en tus propios pensamientos. Si ves algo que te agrada, simplemente disfrútalo y deja que la gratitud hacia Dios por su creación te llene. Luego, agradece y alaba a Dios por su maravillosa creación y por el tiempo que pasaste en comunión con él. Si quieres, ten presente los versículos de la Biblia que leíste mientras oras.
11. **Incluye música.** Si llevaste tu celular o algún dispositivo de música, puedes regresar escuchando y/o cantando una canción relacionada con lo que viviste. Por ejemplo, podrías elegir el himno número 76: “Cuán grande es Dios”, o la canción “Dios está aquí”. Otra opción podría ser el himno 65: “El mundo es de mi Dios”, entre otros.
12. **Retiene.** Cuando vuelvas a tu casa, puedes escribir una tarjeta o nota para recordar lo que aprendiste y las decisiones que tomaste al respecto.

### **Bosquejo del ejercicio**

1. Prepárate y dirígete al lugar que elegiste.
2. Ora para pedir la conducción de Dios.
3. Examina tu motivación.
4. Dedicar un tiempo a explorar el lugar.
5. Lee Salmos 19:1-2.
6. Observa, ora y medita.
7. Lee Romanos 8:22.
8. Observa, ora y medita.
9. Relaciona y aplica a tu vida.
10. Asimila la experiencia y ora.
11. Incluye música.
12. Retiene (nota o tarjeta).

### **C. La providencia divina**

Además de la Biblia y la naturaleza, también conocemos a Dios y nos conectamos con él al pensar y observar cómo interviene en nuestras vidas. Esto es lo que se suele llamar providencia divina o acciones de Dios en la vida humana. Pero, al igual que con la naturaleza, esta forma en que Dios se comunica no usa palabras directas, sino que somos nosotros los que tratamos de expresar con nuestras palabras lo que entendemos o experimentamos. Por eso, al tratar de entender cómo Dios actúa en nuestras vidas o en las vidas de otras personas, es importante hacerlo desde una perspectiva bíblica. Recordemos también que no todo lo que sucede en la vida de las personas es el resultado de la intervención activa de Dios. Aunque Dios establece límites a la intensidad y los efectos del mal en cada situación<sup>34</sup> y, a veces, modifica las situaciones o detiene las acciones humanas, en otras ocasiones permite que sigan su curso

---

<sup>34</sup> Job 112; Sal. 124:1-3; 1 Cor. 10:13; Hech. 17:26.

natural.<sup>35</sup> Incluso, en ocasiones, utilizando el mal con propósitos de salvación, aunque nosotros no logremos entender por completo lo que hace.<sup>36</sup>

Si usted vela y espera y ora, la Providencia y la revelación lo guiarán a través de todas las perplejidades que enfrente, de modo que no fracase ni llegue a desanimarse. El tiempo diseñará la belleza y grandeza del plan del Cielo. Para las mentes humanas es difícil captar que Dios en su providencia está trabajando por el mundo a través de un instrumento débil. Conocer a Dios en la operación de su providencia es verdadera ciencia [...] Pero la Providencia todavía está en nuestro mundo, trabajando entre quienes están captando la verdad. Éstos reconocerán la mano de Dios. Pero su Palabra no será reverenciada por los que confían en su propia sabiduría” (*MR 11*, p. 348; traducción al español<sup>37</sup>).

Toda la naturaleza se ilumina para aquel que aprende así a interpretar sus enseñanzas; el mundo es un libro de texto; la vida, una escuela (*Ed*, p. 90).

Y Cristo ha vinculado su enseñanza, no sólo con el día de descanso, sino con la semana de trabajo [...] Así, en cada ramo de trabajo útil y en toda asociación de la vida, él desea que encontremos una lección de verdad divina. Entonces nuestro trabajo diario no absorberá más nuestra atención ni nos inducirá a olvidar a Dios; nos recordará continuamente a nuestro Creador y Redentor. El pensamiento de Dios correrá cual un hilo de oro a través de todas nuestras preocupaciones del hogar y nuestras labores. Para nosotros la gloria

---

<sup>35</sup> Gén. 3:8-15; Sal. 81:12-13; Mat. 19:8; Hech. 14:16; Rom. 1:24-28.

<sup>36</sup> Gén. 50:20; Hech. 2:36; Rom. 8:28; 11:30-36.

<sup>37</sup> *Manuscript releases*, vol. 11 [n.ºs 851-920], traducción al español tomada de Fernando L. Canale, “Dios”, en *Tratado de teología adventista del séptimo día*, ed. por George W. Reid (Florida Oeste, BA: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2009), 177.

de su rostro descansará nuevamente sobre la faz de la naturaleza. Estaremos aprendiendo de continuo nuestras lecciones de verdades celestiales, y creciendo a la imagen de su pureza. Así seremos “enseñados de Jehová”; y cualquiera sea la suerte que nos toque permaneceremos con Dios (*PVGM*, p. 15).

A continuación, se incluye un ejercicio para que reflexiones desde una perspectiva bíblica sobre cómo Dios interviene en tu vida. El objetivo es que, después de meditar, puedas obtener algunas aplicaciones prácticas para tu día a día.

### *Ejercicio 4: El gran conflicto en nuestra vida*

1. **Ora** para pedir la conducción de Dios.
2. **Examina tu motivación.** Revisa si estás teniendo una actitud de humildad, reverencia y apertura hacia Dios. La meta principal del ejercicio es pasar un tiempo reflexionando y conectándote con Dios.
3. **Lee y relaciona los textos.** Tómate un tiempo para reflexionar y relacionar la lectura de Salmos 77:11-13 con la cita de Elena G. de White que está debajo. Al leer la cita, verás que destaca que un tema central de la Biblia es el gran conflicto entre el bien y el mal y la respuesta redentora de Dios para resolverlo. ¿Qué implica este conflicto?

Me acordaré de las obras del Señor, ciertamente me acordaré de tus maravillas antiguas. Meditaré en toda tu obra, y reflexionaré en tus hechos. Santo es, oh, Dios, tu camino; ¿qué dios hay grande como *nuestro* Dios? (LBLA).

El alumno debe considerar la Palabra como un todo y ver la relación de sus partes. Debe adquirir conocimiento de su gran tema central: el propósito original de Dios para el mundo, el despertar de la gran controversia y de la obra de la redención. Debe comprender la naturaleza de los dos principios que contienen por la supremacía, y

debe aprender a seguir sus manifestaciones a través de los anales de la historia y la profecía, hasta la gran consumación. Debe ver cómo esa controversia entra en toda fase de la experiencia humana; cómo en todo acto de la vida él mismo revela uno u otro de los motivos antagónicos... (CM, p. 445).

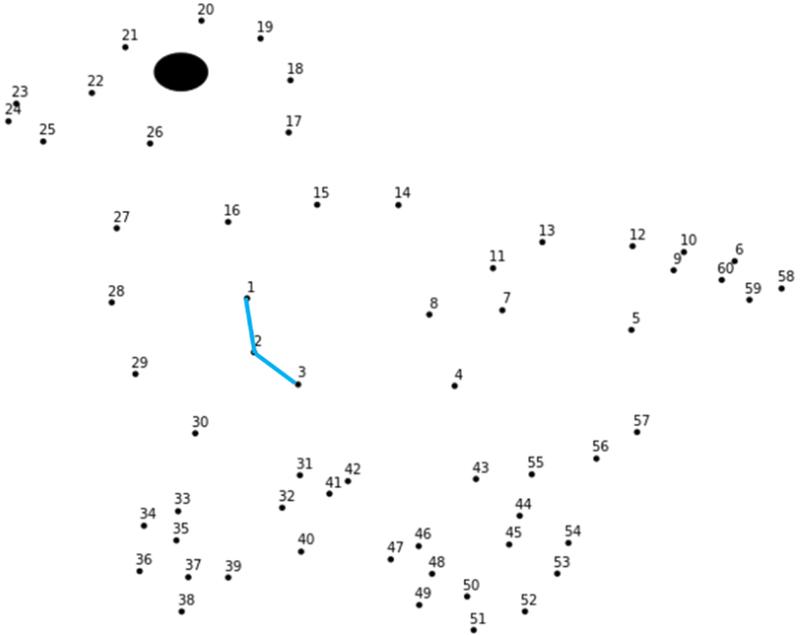
4. **Medita en la providencia de Dios en tu vida.** Nuestra vida también forma parte de la historia del gran conflicto y de cómo Dios actúa para salvarnos. Cuando piensas en todo lo que has pasado hasta ahora, ¿reconoces ese gran conflicto en tu propia vida? ¿De qué manera Dios estuvo allí buscándote y actuando para que seas salvo y te entregues a él? ¿De qué manera te protegió y ayudó cuando las cosas se pusieron difíciles? ¿Recuerdas momentos en los que, debido a situaciones o la influencia de otras personas, decidiste alejarte de Dios? Reflexiona y habla con Dios sobre estos recuerdos.
5. **Lee y relaciona los textos.** Tómate un tiempo para reflexionar y relacionar los siguientes dos versículos:

Queridos amigos, no se sorprendan de las pruebas de fuego por las que están atravesando, como si algo extraño les sucediera (1 Ped. 4:12; NTV).

¡Qué grande es la riqueza, la sabiduría y el conocimiento de Dios! ¡Es realmente imposible para nosotros entender sus decisiones y sus caminos! Pues, ¿quién puede conocer los pensamientos del Señor? ¿Quién sabe lo suficiente para aconsejarlo? (Rom. 11:32-33; NTV).

6. **Medita en la providencia de Dios en tu vida.** Teniendo en cuenta los versículos que leíste antes, ¿puedes recordar momentos en tu vida en los que te resultó difícil entender cómo Dios estaba dirigiendo las cosas, pero ahora, mirando hacia atrás, lo entiendes mejor? ¿Hay situaciones que aún no logras comprender del todo? ¿Crees que hay cosas que nunca podrás entender en esta vida?

7. **Explora y considera posibles ilustraciones.** Recuerda algún momento en que armaste un rompecabezas, jugaste a



unir puntos o hiciste un crucigrama. Si quieres, puedes terminar de unir los puntos de la siguiente figura<sup>38</sup> y luego seguir leyendo.

Ahora piensa en cómo eso se parece a tratar de entender lo que Dios hace en nuestras vidas. En los rompecabezas, los juegos de unir puntos o los crucigramas, al principio no entendemos mucho. Pero a medida que avanzamos uniendo

---

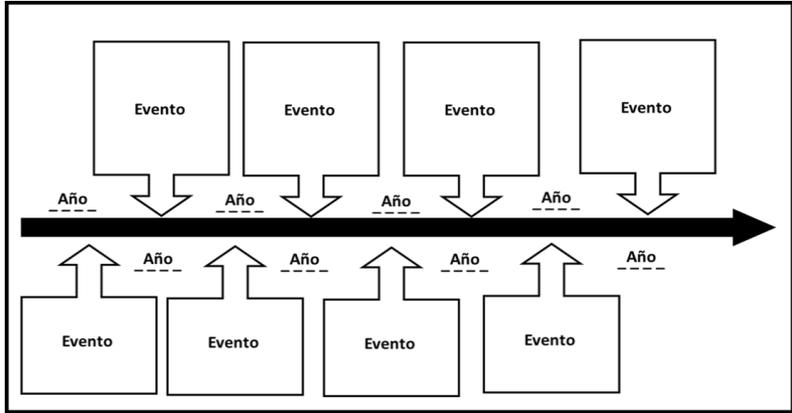
<sup>38</sup> Imagen de uso libre tomada de [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:On\\_the\\_pool\\_\(60\\_dots\).svg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:On_the_pool_(60_dots).svg)

puntos, juntando piezas o descubriendo palabras, todo comienza a tener más sentido. Al final, nuestra comprensión es más completa y, aunque queden palabras difíciles, puntos sin unir o piezas que no entendemos cómo encajan, sabemos que igual tienen sentido. Así, en nuestra vida, confiamos en que, aunque no entendamos todo detalladamente, todas las situaciones juntas forman parte de un plan más grande, aunque por separado algunas situaciones no tengan sentido.

Otra comparación la podríamos hacer con las series de televisión. Aunque algunos episodios parezcan difíciles o confusos, al final todo tiene sentido. Lo más importante no son tanto los capítulos del medio, sino cómo termina la historia. De hecho, si supiéramos cómo termina desde el principio, muchos capítulos no nos sorprenderían tanto. De manera similar, confiamos en que el final de nuestra historia dará sentido a lo que ahora no entendemos.

¿Qué piensas de estas comparaciones? ¿Te ayudan a pensar en lo limitada que es nuestra mente para entender completamente cómo actúa Dios? ¿Se te ocurren otras ilustraciones o ejemplos de tu vida que te ayuden a comprenderlo mejor?

8. **Escribe o grafica.** Si lo deseas, puedes hacer un pequeño dibujo o línea de tiempo que muestre los eventos más importantes sobre cómo Dios actuó en tu vida para tu salvación y para que tengas una relación personal con él.



9. **Relaciona y aplica a tu vida.** Después de pensar en cómo Dios ha guiado tu vida, ¿qué lecciones prácticas encuentras? ¿Se cumplieron algunas promesas de la Biblia? ¿Cómo te ayuda esto a entender mejor algunas características de Dios que se describen en la Biblia? ¿Cómo te ayuda a entender el conflicto entre el bien y el mal? ¿Reflexionar sobre cómo Dios te ha guiado en el pasado te ayuda a confiar y enfrentar mejor el presente? ¿En qué trampas, engaños o tentaciones has caído en el pasado? ¿Cómo puedes evitar caer en ellas nuevamente? ¿Qué cosas que te ayudaron antes deberías volver a hacer ahora?
10. **Ora y asimila la experiencia.** Agradece a Dios y hazle pedidos relacionados con lo que aprendiste en este ejercicio. Puedes orar usando como guía la línea de tiempo que hiciste. Después, quédate en silencio por un tiempo y sé consciente de la compañía y presencia de Dios contigo.
11. **Incluye música.** Si quieres, puedes cantar o escuchar una canción que tenga que ver con lo que descubriste o estuviste pensando. Algunas opciones podrían ser el himno 372:

“¿Cómo agradecer?”, la canción “Quiero cantar una linda canción” o el himno 420: “Nunca desmayes”, entre otros.

12. **Retiene.** Si quieres, puedes poner la línea de tiempo que hiciste en un lugar accesible o hacer una tarjeta pequeña o nota en tu celular que te recuerde algún versículo o idea relacionada con esta actividad.

## **D. Nuestra conciencia y las impresiones del Espíritu Santo**

Después de meditar en la naturaleza y en cómo Dios interviene en tu vida, ahora te proponemos meditar sobre cómo Dios se muestra a través de tu conciencia<sup>39</sup> y de la influencia del Espíritu Santo.<sup>40</sup> Al igual que con las actividades anteriores, es importante hacerlo desde una perspectiva bíblica. No siempre y no todo lo que sentimos en nuestra conciencia o las intuiciones o pensamientos que experimentamos vienen de Dios. Nuestra mente es débil, limitada y puede engañarnos. Además, nuestra conciencia puede volverse dura, confusa o incluso corromperse.<sup>41</sup> Por eso, es importante evaluar nuestros pensamientos y corazonadas, así como nuestros sentimientos sobre lo que está bien y lo que está mal, según lo que nos enseña la Biblia.

La conciencia es la voz de Dios, la cual se escucha en medio de las pasiones humanas; cuando se resiste, se contrista al Espíritu de Dios (*TI 5*, p. 112).

---

<sup>39</sup> Rom. 2:15; 1 Tim. 4:2; Tito 1:15.

<sup>40</sup> Juan 16:12-13; Rom. 9:1.

<sup>41</sup> Job 11:7-9; Isa. 55:8, 9; Ecl. 3:11; Rom. 11:33, 34; 1 Cor. 8:7; 2 Tim. 4:2; Tito 1:15; Heb. 10:22.

¿Qué voz reconoceréis como la voz de Dios? [...] Se requiere nuestra atención ferviente para distinguir la voz que habla de parte de Dios. Debemos resistir y vencer la inclinación y obedecer la voz de la conciencia... (MS 1, p. 31).

La conciencia no ha de tomar el lugar de un “así dice el Señor”. No todas las conciencias armonizan entre sí, ni son igualmente inspiradas. Algunas conciencias están muertas, cauterizadas como con un hierro candente. Los hombres pueden estar concienzudamente equivocados así como concienzudamente en lo correcto. Pablo no creía en Jesús de Nazaret, y persiguió a los cristianos de ciudad en ciudad, creyendo realmente que estaba sirviendo a Dios (MCP 1, p. 320).

Es difícil comprendernos a nosotros mismos, tener un conocimiento correcto de nuestro propio carácter. La Palabra de Dios es clara, pero a menudo se comete un error al aplicarla a uno mismo [...] El amor propio y la confianza propia pueden darnos la seguridad de que estamos en lo correcto cuando estamos lejos de satisfacer los requisitos de la Palabra de Dios (MCP 1, p. 275).

En lugar de ver a su querido y amante Padre celestial como a un tirano, vea su ternura, su piedad, su inmenso amor y su gran compasión [...] Usted nació con una predisposición al desánimo y constantemente tendrá que ser animada a mantener sentimientos de esperanza. Tanto su padre como su madre tenían una *conciencia muy sensible*, y su madre tenía una disposición a desmerecerse más bien que a exaltarse. En su caso, una sola palabra puede conmovérla, mientras que otras personas con otro temperamento solo se conmueven con un grave juicio. Si usted se colocara en situaciones donde pudiera ayudar a otros sin importarle cuán dura y difícil fuera la carga, se sentiría alegre y sus sentimientos de desconfianza en sí misma desaparecerían (HD, p. 145; énfasis añadido).

### *Ejercicio 5: Nuestra necesidad de Dios*

1. **Ora** para pedir la guía del Espíritu Santo.
2. Examina tu motivación.

3. **Lee, medita y relaciona.** Lee Salmos 42:1, Jeremías 2:13 y Juan 4:13-14 y relaciona estos versículos con la cita que está debajo. Fíjate especialmente en lo que dicen sobre tener sed o anhelar la presencia de Dios y piensa cómo a veces intentamos llenar ese deseo con cosas que no sirven. Subraya o resalta las palabras relacionadas con estos temas que consideres más importantes.

Como el ciervo anhela las corrientes de agua, así suspira por ti, oh Dios, el alma mía (Sal. 42:1).

Son dos los males en que ha incurrido mi pueblo: Me han dejado a mí, que soy fuente de agua viva, y han cavado sus propias cisternas, ¡tan agrietadas que no retienen el agua! (Jer. 2:13).

Todo el que beba de esta agua volverá a tener sed —respondió Jesús—, pero el que beba del agua que yo le daré no volverá a tener sed jamás, sino que dentro de él esa agua se convertirá en un manantial del que brotará vida eterna (Juan 4:13-14).

Vosotros, en cuyo corazón existe el anhelo de algo mejor que cuanto este mundo pueda dar, reconoced en este deseo la voz de Dios que habla a vuestra alma. Pedidle que os dé arrepentimiento, que os revele a Cristo en su amor infinito y en su pureza absoluta (CC, p. 28).

4. **Realiza un examen de conciencia.** Pide la ayuda del Espíritu Santo y reflexiona sobre cómo, en este y otros momentos de tu vida, has sentido el deseo de la presencia de Dios. ¿De qué manera has sentido o sido consciente de la necesidad de Dios en tu vida (Sal. 42:1)? ¿En qué momentos y cómo has sentido el deseo de acercarte o entregarle tu vida a él? ¿Te has sentido alguna vez vacío o frustrado con lo que la vida o el mundo pueden darte (Juan 4,13-14)? ¿Has deseado un cambio que le dé más sentido, propósito o plenitud a tu vida? ¿Puedes notar, aunque sea un poco, la llamada y persistencia del Espíritu Santo en tu mente para que entregues tu vida a Jesús?

5. **Vuelve a leer y meditar.** Lee nuevamente con oración Jeremías 2:13 y Juan 4:13-14.

Son dos los males en que ha incurrido mi pueblo: Me han dejado a mí, que soy fuente de agua viva, y han cavado sus propias cisternas, ¡tan agrietadas que no retienen el agua! (Jer. 2:13).

Todo el que beba de esta agua volverá a tener sed —respondió Jesús—, pero el que beba del agua que yo le daré no volverá a tener sed jamás, sino que dentro de él esa agua se convertirá en un manantial del que brotará vida eterna (Juan 4:13-14).

6. **Realiza un nuevo examen de conciencia.** Piensa en las veces que has intentado llenar tu necesidad de Dios con otras cosas, como relaciones o logros (Jer. 2:13). ¿Te has sentido frustrado buscando un amor completo o perfecto en otras personas cuando solo Jesús puede dártelo? ¿Has pensado que necesitas ciertos objetos, posesiones o reconocimientos para sentirte pleno? ¿Crees que sin ellos no puedes ser feliz? ¿Te has obsesionado con impresionar a los demás, tener cosas, éxito o popularidad, poniendo esto por encima de Dios (Col. 3:5; Mat. 6:21)? Ahora, piensa en el último año. ¿Cuántas veces te sentiste mal por darle demasiada importancia a estas cosas? Y cuando las conseguiste, ¿te sentiste tan feliz como esperabas? ¿Cuánto duró esa sensación? ¿Y después cómo te sentiste? Haz una lista de los deseos y preocupaciones desmedidas que podrían alejarte de Dios. Reflexiona sobre cómo te afectaron en el pasado y cómo podrían afectarte en el futuro. Imagina cómo sería tu vida si no les dieras tanta importancia y no dejaras que guíen tanto lo que haces o dejas de hacer.
7. **Ora, aplica y retiene.** Habla con Dios sobre lo que descubriste. Luego, pídele que en los próximos días te ayude a estar alerta y darte cuenta de cómo te afecta eso mientras sucede. No trates de resolverlo por ti mismo, simplemente pídele a Dios que te dé claridad mental para entender mejor

cómo sucede. ¿En qué momentos y situaciones pasa? ¿Cuándo es más fuerte o frecuente? Después de entender mejor lo que está pasando, pídele a Dios que te guíe para hacer los cambios de comportamiento que necesitas. Ten en cuenta que vencer ciertos impulsos o deseos no significa no tenerlos, ya que a veces es inevitable sentirlos, sino no dejar que te controlen y enfocarte en hacer lo que es realmente importante. Si quieres, escribe una frase o versículo en una tarjeta o en tu celular para recordarte lo que aprendiste y la decisión que tomaste.

8. **Incluye música.** Tómate un momento para cantar o escuchar algunas canciones relacionadas con los versículos o las cosas que pensaste en tu tiempo devocional. Por ejemplo, podrías elegir el himno 432: “Como el siervo”, la canción “Renuévame”, el himno 269: “Prefiero a mi Cristo” o el himno 77: “Sea exaltado”.

### **E. Perspectiva bíblica integral**

Como ya mencionamos varias veces, la clasificación que destaca las diferentes maneras en que Dios se manifiesta (Biblia, naturaleza, providencia, conciencia, etc.) es solo una manera de ayudarnos a entender mejor estos temas por separado. Sin embargo, en la vida cristiana, estas formas de acercarnos a Dios se combinan, y en la Biblia encontramos la clave para entender mejor cada una de ellas. Esto es así porque, al tratar de poner en práctica lo que aprendemos de la Biblia, es muy importante reflexionar sobre lo que sucede en nuestras vidas y cómo estamos actuando. De esta manera, meditamos en las manifestaciones de Dios en la Biblia, en las situaciones en las que nos encontramos (naturaleza y providencia) y en nosotros mismos (conciencia e influencia del Espíritu Santo).

A continuación, encontrarás más ejercicios devocionales que van de acuerdo con esta perspectiva bíblica completa.

## *Ejercicio 6: Aceptación y consagración frente a las dificultades*

1. **Ora** para pedir la guía del Espíritu Santo.
2. Examina tu motivación.
3. **Lee, enfatiza las palabras y relaciona.** Lee con atención y relaciona los versículos del cuadro de abajo. Pon especial atención a las actitudes de *aceptación* y *consagración* frente a las dificultades que en ellos se destacan. Subraya o resalta palabras claves en esos textos y léelos nuevamente enfocándote en esas palabras.

Amados hermanos, no se sorprendan de la prueba de fuego a que se ven sometidos, como si les estuviera sucediendo algo extraño (1 Ped. 4:12).

Y [Jesús] decía: ¿Abba, Padre! Para ti todas las cosas son posibles; aparta de mí esta copa, pero no sea lo que yo quiero, sino lo que tú quieras (Mar. 14:36).

Entonces Job se levantó y se rasgó las vestiduras, se rapó la cabeza en señal de luto, y con el rostro en tierra adoró al Señor, mientras decía: “Desnudo salí del vientre de mi madre, y desnudo volveré al sepulcro. El Señor me dio, y el Señor me quitó. ¡Bendito sea el nombre del Señor!”. Y en todo esto Job no pecó ni le atribuyó al Señor ninguna mala intención (Job 1:20-22).

Tres veces le he rogado al Señor que me lo quite, pero él me ha dicho: “Con mi gracia tienes más que suficiente, porque mi poder se perfecciona en la debilidad”. Por eso, con mucho gusto habré de jactarme en mis debilidades, para que el poder de Cristo repose en mí. Por eso, por amor a Cristo me gozo en las debilidades, en las afrentas, en las necesidades, en las persecuciones y en las angustias; porque mi debilidad es mi fuerza (2 Cor. 12:7-10).

Si se nos arroja al horno en llamas, el Dios al que servimos puede librarnos del horno y de las manos de Su Majestad. Pero, aun si

nuestro Dios no lo hace así, sepa usted que no honraremos a sus dioses ni adoraremos a su estatua (Dan. 3:17-18).

Estas cosas les he hablado para que en mí tengan paz. En el mundo tendrán aflicción; pero confíen, yo he vencido al mundo (Juan 16:33).

4. **Imagina o visualiza los textos y relaciona.** Lee de nuevo los textos e intenta imaginar en tu mente algunas de las situaciones que describen. Para ello, ten en cuenta lo que recuerdas de esas historias. ¿Quiénes están allí? ¿Qué les sucedió? ¿Cómo se sintieron? ¿Qué actitud tomaron después? ¿Cómo afectó esa actitud sus vidas?
5. **Medita en la providencia de Dios en tu vida.** Pide ayuda al Espíritu Santo y, reflexionando en los versículos que leíste, examina tu vida para identificar posibles temas relacionados con situaciones de conflictos, dolor, enfermedad, enojo o frustración. Busca situaciones que no son como te gustaría, a pesar de haberle pedido a Dios que las cambie. Pueden ser cosas que no te agradan de ti mismo, de otras personas, de tus circunstancias o de la situación de personas cercanas a ti. Haz una lista con las situaciones principales que identifiques.
6. **Realiza un examen de conciencia y aplica el texto.** Vuelve a pedir la ayuda del Espíritu Santo y piensa en cómo te sientes y reaccionas ante las situaciones que identificaste antes. ¿Te has sentido distante, desilusionado o molesto con Dios por estas cosas? ¿Has sentido enojo, tristeza o desilusión contigo mismo o con otras personas? Las cosas que has intentado para cambiar las situaciones, ¿han ayudado o complicado más las cosas, haciéndote sentir peor? ¿Has descuidado metas, proyectos o asuntos importantes por estar luchando sin éxito con esas situaciones? ¿Qué pasaría si reconocieras que no puedes cambiar la situación y aceptarlas que, por ahora, las cosas son así? ¿Cómo te sentirías al principio y cómo crees que te sentirías después de un tiempo con esta nueva actitud? ¿De qué manera podrías recuperar o

mantener tu compromiso con Dios y los valores cristianos, aunque la situación no cambie? ¿Qué metas y proyectos importantes deberías retomar? ¿De qué manera esta nueva actitud te fortalecería y te ayudaría a estar más conectado con Dios?

7. **Ora.** Habla con Dios sobre lo que reflexionaste antes. Puedes usar los versículos o la lista de situaciones que escribiste como ayuda.
8. **Asimila la experiencia e incluye música.** Alterna algunos momentos de silencio con otros en los que escuches música o cantes. Asimila la experiencia y sé consciente de la compañía y presencia de Dios. Puedes elegir el himno 426: “Tengo paz”, el himno 358: “En el seno de mi alma” o la canción “Fiel en toda prueba”, entre otros.

### *Ejercicio 7: Estudio devocional por temas*

1. **Ora** para pedir la ayuda del Espíritu Santo.
2. Examina tu motivación.
3. **Lee y reflexiona.** Lee con cuidado el cuadro que está debajo donde se presenta de manera simplificada la creencia bíblica sobre Dios. También explora algunos de los versículos que vienen después de la descripción. Puedes volver a usar este cuadro en tus momentos de estudio devocional varias veces hasta que hayas meditado en todos esos versículos.

## Tema: La Deidad

El Padre, el Hijo y el Espíritu Santo son un solo Dios. Una unidad de tres personas que han existido siempre. Dios es eterno, puede hacer todo, sabe todo, está por encima de todo y está en todas partes. Es infinito y supera nuestra comprensión. Sin embargo, podemos conocerlo a través de las formas en que él mismo se revela. Dios, que es amor, merece siempre nuestro respeto, adoración y el servicio de parte de toda la creación.

*Gén. 1:26; Deut. 6:4; Isa. 6:8; Mat. 28:19; Juan 3:16; 2 Cor. 1:21, 22; 13:14; Efe. 4:4-6; 1 Ped. 1:2.*

4. **Sintetiza y enfatiza.** Escribe con tus palabras las ideas centrales de algunos de los versículos que leíste y enfatiza o resalta con color algunas palabras.
5. **Personaliza, asimila la experiencia y aplica.** Haz tuyas las ideas principales de esta creencia bíblica y aplícalas a ti mismo. ¿Qué significa para ti que Dios puede hacer todo, sabe todo y está en todas partes? ¿Cómo te afecta personalmente el hecho de que Dios sea amor y quiera que lo conozcas? Trata de escribir o repetir mentalmente estas características de manera personalizada, por ejemplo, diciendo: “Dios puede hacer cualquier cosa en mi vida”, “Dios conoce todo sobre mí y mi situación”, “Dios siempre está conmigo”, “no puedo entender todo acerca de Dios y lo que hace en mi vida”, “Dios me ama”, “Dios merece mi respeto, adoración y servicio”. Selecciona una de estas frases, repítela lentamente varias veces y luego quédate en silencio por un momento. Haz lo mismo con algunas de las otras frases. Después, piensa en cómo saber esto puede cambiar la forma en que enfrentas ciertas situaciones, tomas decisiones importantes o planeas tu vida. ¿Hay algún otro asunto que necesitas reconsiderar? ¿Qué deberías tener más presente, hacer o dejar de hacer?
6. **Incluye música.** Tómate un momento para cantar o escuchar algunas canciones relacionadas con los versículos o

las cosas que pensaste en tu tiempo devocional. Por ejemplo, podrías elegir el himno 435: “Dios sabe, Dios oye, Dios ve” o la canción “Cuán grande eres, Dios” o el himno 75: “Grande es Jehová”.

7. Puedes hacer este ejercicio tantas veces quieras, explorando los versículos que no viste de esta creencia o eligiendo otro tema bíblico como base. También puedes adaptarlo y usar otras orientaciones prácticas de lectura devocional que has aprendido.

Aquí tienes la descripción de algunos temas bíblicos fundamentales basados en simplificaciones de las creencias adventistas que puedes utilizar en tus momentos de devoción personal.

#### **Tema: El Padre**

Dios el Padre eterno es el que creó, originó, sostiene y tiene el control de toda la creación. Él es justo y santo, perdonador, comprensivo, no se enoja rápido y tiene amor y lealtad en abundancia. Las características y capacidades que hacen especial al Padre también se manifiestan en el Hijo y en el Espíritu Santo.

*Gén. 1:1; Deut. 4:35; Sal. 110:1, 4; Juan 3:16; 14,9; 1 Cor. 15:28; 1 Tim. 1:17; 1 Juan 4:8; Apoc. 4:11.*

#### **Tema: El Hijo**

Dios el Hijo eterno se hizo humano como Jesucristo. Él creó todo, mostró cómo es Dios, nos salvó y juzgará al mundo. Aunque siempre fue Dios, también llegó a ser realmente humano, naciendo de la virgen María por el Espíritu Santo. Jesús vivió como nosotros y enfrentó tentaciones, pero demostró perfectamente la justicia y el amor de Dios. Con sus milagros, mostró el poder de Dios, confirmando que era el Mesías prometido. Sufrió y murió voluntariamente en la cruz por nuestros pecados, resucitó y subió al cielo para ministrar o ayudarnos desde el santuario celestial. Va a volver glorioso a nuestro mundo para liberarnos y restaurar todo.

*Isa. 53:4-6; Dan. 9:25-27; Luc. 1:35; Juan 1:1-3; 5:22; 10:30; 14:1-3, 9, 13;*

*Rom. 6:23; 1 Cor. 15:3, 4; 2 Cor. 3:18; 5:17-19; Filip. 2:5-11; Col. 1:15-19; Heb. 2:9-18; 8:1, 2.*

### **Tema: El Espíritu Santo**

Dios el Espíritu eterno trabajó activamente junto al Padre y al Hijo en la creación, en la encarnación de Jesús y en la redención. Es una persona, al igual que el Padre y el Hijo. Inspiró a los que escribieron la Biblia, dio poder a Jesús y motiva, convence y transforma a la imagen de Dios a quienes le responden. Fue enviado por el Padre y el Hijo para estar siempre con sus hijos, le da a la iglesia dones espirituales, la ayuda a hablar de Jesús y la guía a la verdad de la Biblia.

*Gén. 1:1, 2; 2 Sam. 23:2; Sal. 51:11; Isa. 61:1; Luc. 1:35; 4:18; Juan 14:16-18:26; 15:26; 16:7-13; Hech. 1:8; 5:3; 10:38; Rom. 5:5; 1 Cor. 12:7-11; 2 Cor. 3:18; 2 Ped. 1:21.*

### **Tema: La naturaleza de la humanidad**

Dios hizo al hombre y a la mujer a su imagen, cada uno con su propia individualidad y con la capacidad y libertad de pensar y actuar. Aunque los hizo libres, cada ser humano es una unidad de cuerpo, mente y espíritu que depende de Dios para todo. Cuando nuestros primeros padres desobedecieron a Dios, perdieron esa conexión y cayeron. La imagen de Dios en ellos se dañó y quedaron sujetos a la muerte. Sus descendientes heredamos esas debilidades y tendencias a hacer el mal. Pero, gracias a Jesús, Dios nos reconcilió consigo mismo y, con su Espíritu Santo, restaura en los seres humanos que se arrepienten la imagen del Creador. Estamos aquí para glorificar a Dios, amarlo y amarnos entre nosotros, cuidando también del medioambiente.

*Gén. 1:26-28; 2:7, 15; 3; Sal. 8:4-8; 51:5, 10; 58:3; Jer. 17:9; Hech. 17:24-28; Rom. 5:12-17; 2 Cor. 5:19, 20; Efe. 2:3; 1 Tes. 5:23; 1 Juan 3:4; 4:7, 8, 11, 20.*

### **Tema: Vida, muerte y resurrección de Cristo**

A través de la vida de Jesús, siendo perfectamente obediente a Dios, sufriendo, muriendo y volviendo a la vida, Dios nos dio la única manera de expiar nuestros pecados. Si creemos en esto, podemos tener vida eterna, y toda la creación entenderá mejor el amor infinito y santo del Creador. Esta solución perfecta al problema del pecado muestra que la ley de Dios es justa y que Dios es bueno porque no solo condena

nuestros pecados, sino que también asegura nuestro perdón. La muerte de Jesús fue para tomar nuestro lugar, expiar nuestros pecados, reconciliarnos con Dios y transformarnos. Su resurrección corporal demuestra que Dios venció al mal y que, al aceptar su solución para el pecado, también finalmente podremos vencer al pecado y a la muerte. Además, declara que Jesús es el Señor supremo, ante quien todos se inclinarán.

*Gén. 3:15; Sal. 22:1; Isa. 53; Juan 3:16; 14:30; Rom. 1:4; 3:25; 4:25; 8:3.4; 1 Cor. 15:3, 4, 20-22; 2 Cor. 5:14, 15, 19-21; Filip. 2:6-11; Col. 2:15; 1 Ped. 2:21, 22; 1 Juan 2:2; 4:10.*

### **Tema: La experiencia de la salvación**

Con su amor y misericordia infinitos, Dios hizo que Cristo, que nunca pecó, se hiciera pecado por nosotros. Así, nosotros podemos ser considerados justos por Dios a través de él. Guiados por el Espíritu Santo, sentimos nuestra necesidad, reconocemos nuestra pecaminosidad, nos arrepentimos de nuestros pecados y confiamos en Jesús como nuestro salvador y señor, quien murió en nuestro lugar y es nuestro ejemplo. Esta confianza de ser salvos os viene gracias al poder de la Palabra de Dios y es un regalo de su gracia. Gracias a Jesús, somos considerados justos, somos adoptados como hijos de Dios y somos liberados del control del pecado. Con la ayuda del Espíritu Santo, nacemos de nuevo y somos hechos santos; el Espíritu renueva nuestra manera de pensar, graba en nuestro corazón la ley del amor de Dios y nos da fuerzas para llevar una vida santa. Al seguir a Jesús, compartimos su naturaleza divina y tenemos la seguridad de ser salvos ahora y en el futuro, cuando enfrentemos el juicio.

*Gén. 3:15; Isa. 45:22; 53; Jer. 31:31-34; Eze. 33:11; 36:25-27; Hab. 2:4; Mar. 9:23, 24; Juan 3:3-8, 16; 16:8; Rom. 3:21-26; 8:1-4, 14-17; 5:6-10; 10:17; 12:2; 2 Cor. 5:17-21; Gál. 1:4; 3:13, 14, 26; 4:4-7; Efe. 2:4-10; Col. 1:13, 14; Tito 3:3-7; Heb. 8:7-12; 1 Ped. 1:23; 2:21, 22; 2 Ped. 1:3, 4; Apoc. 13:8.*



**Anexo 2**  
**Tablas de asociación de variables**

Grupo experimental	Antes		Después		t	p= (sig.)	Tamaño del efecto	
	M	DE	M	DE			d de Cohen	Categoría
Puntaje total Escala de Imagen de Dios	290,90	26,15	316,10	20,49	-6,33	0,00*	1,07	Grande
Providencia	41,10	4,14	46,10	3,85	-5,20	0,00*	1,25	Grande
Aceptación	50,80	6,64	55,80	5,05	-5,26	0,00*	0,84	Grande
Benevolencia	54,05	4,18	56,60	2,87	-3,99	0,01*	0,71	Moderado a grande
Desafío o motivación	49,00	5,23	53,25	3,93	-3,93	0,01*	0,91	Grande
Influencia	45,25	7,51	50,10	5,62	-3,96	0,01*	0,73	Moderado a grande
Presencia	50,70	6,63	54,25	4,68	-2,99	0,07* *	0,61	Moderado
Emociones positivas	6,81	1,73	7,60	1,30	-2,56	0,01*	0,51	Moderado
Emociones negativas	2,96	1,66	2,63	1,72	1,21	0,24	-0,19	Pequeño

\*Las diferencias entre los promedios son estadísticamente significativas ( $p < 0,05$ ), con un nivel de confianza del 95 % (IC 95 %). Esto indica que, al repetir la prueba en la población, rechazaríamos la hipótesis nula, que postula la ausencia de efecto o diferencias en aproximadamente el 95 % de las instancias.

\*\*A pesar del tamaño reducido del grupo experimental ( $n = 20$ ), se observa una tendencia hacia la significancia estadística ( $p = 0,07$ ), cercana al umbral convencional de 0,05. Un mayor

tamaño de muestra posiblemente habría mejorado la potencia estadística de la prueba para detectar diferencias significativas y alcanzar la significancia convencional.

Grupo control	Antes		Después		t	p <sup>=</sup> (sig.)	Tamaño del efecto	
	M	DE	M	DE			d de Cohen	Categoría
	Puntaje total Escala de representación de Dios	290,60	23,93	294,15	24,53	-0,897	0,53	0,14
Providencia	42,60	4,69	44,30	3,82	-2,162	0,14	0,39	Moderado
Aceptación	49,85	5,53	50,59	6,11	-1,462	0,32	0,12	Pequeño
Benevolencia	52,35	5,11	52,95	4,33	-0,776	0,59	0,11	Pequeño
Desafío o motivación	50,20	4,83	50,10	5,73	0,122	0,93	-0,01	Muy pequeño o casi nulo
Influencia	46,00	4,36	45,40	5,55	0,609	0,67	-0,12	Pequeño
Presencia	49,60	6,05	50,45	5,77	-0,934	0,52	0,14	Pequeño
Emociones positivas	5,53	2,31	5,58	2,07	-0,122	0,93	0,02	Muy pequeño
Emociones negativas	3,25	1,73	3,36	1,95	-0,401	0,78	0,05	Pequeño